باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

50

ماہنامہ عبقری ® لاہور

اگست 2010 بمطابق شعبان، رمضان 1431 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات

لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

رمضان کریم

- رمضان میں بھوک پیاس کا احساس ختم
- حضرت علی ہجویریؒ کے خاص وظائف
- ایک عمل اور دس آزمودہ کرشمے
- چاند چہرہ، ستارہ آنکھیں اور حُسن
- لاعلاج زخموں کیلئے جوگی کا آزمودہ نایاب نسخہ
- رمضان میں بھرپور صحت اور میرے تجربات
- الجھنوں سے نجات کیلئے ضرور پڑھیں
- دعوت ولیمہ اور ماں کا جنازہ
- مجھے کیسے دیدار رسول ﷺ نصیب ہوا؟
- مقناطیس سے ذہنی بیماریوں کا علاج
- مرگی سے نجات کیلئے آزمودہ گھریلو علاج

اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 2 | جلد نمبر 5 | اگست 2010ء بمطابق شعبان / رمضان 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

اگست 2010ء

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات' گالیاں' بددیانتی' بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

﴿مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں﴾

حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کرینگے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کمر توڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں' نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہوکر یکم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کررہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے' برتن' جوتے' فرنیچر' رضائیاں' کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ نیکیوں کے اس مبارک ماہ میں اس کار خیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیجئے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں۔ شکریہ!

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر' منگل' بدھ' جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک' نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے | 042-37597605

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313, 042-37552384

محمد طارق محمود [illegible] سے چھپوا کر [illegible] لاہور سے شائع کیا۔

ایثار و ہمدردی کا انوکھا واقعہ

ایثار و ہمدردی یعنی دوسرے کو اپنے اوپر ترجیح دینا اور دوسرے کے غم اور دکھ درد میں شریک ہونا اسلام کی معاشرتی تعلیمات میں سے ہے معاشرہ کے اجتماعی نظام کے استحکام اور بقاء میں اس کا بڑا عمل دخل ہوتا ہے، اسلامی معاشرہ کی تاریخ میں اسلام کی تعلیم ایثار و ہمدردی کے بڑے عجیب واقعات ملتے ہیں ان میں سے ایک واقعہ وہ ہے جو خطیب بغدادی رحمتہ اللہ علیہ نے اپنی شہرہ آفاق کتاب تاریخ بغداد میں امام واقدی کے حالات میں لکھا ہے۔

واقدی کا بیان ہے کہ ایک مرتبہ مجھے بڑی مالی پریشانی کا سامنا کرنا پڑا۔ فاقوں تک نوبت پہنچی گھر سے اطلاع آئی عید کی آمد آمد ہے اور گھر میں کچھ نہیں، بڑے تو صبر کر لیں گے لیکن بچے مفلسی کی عید کیسے گزاریں گے؟ یہ بات سن کر میں اپنے تاجر دوست کے پاس قرض لینے گیا وہ مجھے دیکھتے ہی سمجھ گیا اور بارہ سو درہم کی سر بمہر ایک تھیلی میرے ہاتھ میں تھما دی، میں گھر آیا، ابھی بیٹھا ہی تھا کہ میرا ایک ہاشمی دوست آیا اس کے گھر بھی افلاس اور غربت نے ڈیرہ ڈالا تھا وہ قرض کی رقم چاہتا تھا میں نے گھر جا کر اہلیہ کو قصہ سنایا، کہنے لگی کتنی رقم دینے کا ارادہ ہے؟ میں نے کہا تھیلی کی رقم نصف تقسیم کر لیں گے۔ اس طرح دونوں کا کام چل جائے گا، کہنے لگی بڑی عجیب بات ہے ایک عام آدمی کے پاس گئے اس نے آپ کو بارہ سو درہم دیئے اور آپ اسے ایک عام آدمی کے عطیہ کا نصف دے رہے ہیں آپ اسے پوری تھیلی دے دیں۔ چنانچہ میں نے تھیلی کھولے بغیر سر بمہر اس کے حوالے کر دی وہ تھیلی لے کر گھر پہنچا تو میرا تاجر دوست اس کے پاس گیا کہا عید کی آمد آمد ہے گھر میں کچھ نہیں، کچھ رقم قرض چاہیے، ہاشمی دوست نے وہی تھیلی سر بمہر اس کے حوالے کر دی، اپنی ہی تھیلی دیکھ کر اسے بڑی حیرت ہوئی یہ کیا ماجرا ہے؟ وہ تھیلی ہاشمی دوست کے ہاں چھوڑ کر میرے پاس آیا میں نے اسے پورا قصہ سنایا۔ درحقیقت تاجر دوست کے پاس بھی اس تھیلی کے علاوہ کچھ نہیں تھا وہ سارا مجھے دے گیا تھا اور خود قرض لینے ہاشمی کے پاس چلا۔ ہاشمی نے جب وہ حوالے کرنا چاہی تو راز کھل گیا۔ ایثار و ہمدردی کے اس انوکھے واقعے کی اطلاع جب وزیر یحییٰ بن خالد کے پاس پہنچی تو وہ دس ہزار دینار لے کر آئے کہنے لگے ان میں دو ہزار آپ اور دو ہزار ہاشمی دوست کے اور دو ہزار تاجر دوست کے اور چار ہزار آپ کی اہلیہ کے ہیں کیونکہ وہ تو سب میں زیادہ قابل قدر اور لائق اعزاز ہے۔ یہ تھے وہ لوگ جن میں اسلام کی اخلاقی قدریں آباد تھیں اور جنہیں دیکھ کر غیر مسلم اسلام قبول کرنے پر خود بخود آمادہ ہو جاتے تھے اب ڈھونڈ انہیں چراغ رخ زیبا لے کر۔

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

کہنے لگے میرے گھر میں دوائیاں، گولیاں، سیرپ اور کیپسول کبھی داخل نہیں ہوئے میں حیران ہوا 5 بچے اور گھر میں ڈاکٹر اور ڈاکٹر کی ادویات نہ آئیں آخر کیسے ممکن ہے بڑے اعتماد سے کہنے لگے ہاں ایسا ہی ہے کیونکہ میرے پاس بیماریوں سے بچاؤ کا ایک ویکسین ہے جو ہر بیماری کیلئے انوکھا اور لاجواب ہے بس یوں کیا اور بیماریاں ختم بلکہ میرے گھر میں بیماری داخل ہی نہیں ہوتی آخر بیماری داخل کیوں ہو کیونکہ اس بیماری کا میں پہلے ہی حل کر چکا ہوتا ہوں وہ حل یہ خاص عمل ہے پھر یہ خاص عمل میں نے کئی لوگوں کو بتایا جس جس کو بھی بتایا اسی کو فائدہ ہوا کوئی ایک شخص ایسا نہیں جس کو بتایا ہو اور اسے فائدہ نہ ہوا ہو ورنہ ہر فرد اس کے فائدہ سے مستفید ہوتا ہے۔

میں اپنے سسرال جب بھی جاتا ہوں لوگ اپنے بچوں کو لے کر آجاتے ہیں آپ دم کر دیں کیونکہ آپ کے دم سے بیماریاں ختم اور بچے تندرست ہو جاتے ہیں حالانکہ میں نہ کوئی عامل کامل ہوں اور نہ ولی، ایک دفعہ میں اچانک اپنے سسرال گیا ایک بچہ سخت بیمار تھا میں نے درج ذیل اعمال پڑھ کر اسے دم کیا وہ تندرست ہو گیا اب لوگ میرا انتظار کرتے ہیں۔ یہ اعمال میں بھی پڑھتا ہوں اور میری بیوی بھی پڑھتی ہے، ایک بوتل پانی کی رکھی ہوئی ہے سب گھر والے اسی میں پڑھ کر دم کر دیتے ہیں اور اسی میں سے پانی پیتے رہتے ہیں بس یہی اصل نسخہ ہے قارئین واقعی جنہوں نے بتایا ان کے بتانے کے بعد اسے آزمایا نہایت مفید پایا آپ کی خدمت میں پیش ہے۔

اول و آخر درود شریف ابراہیمی 3 بار 7 بار سورۃ فاتحہ مع تسمیہ ایک بار آیت الکرسی 3-3 بار آخری چاروں قل، 3 بار **بِسْمِ اللّٰہِ لَایَضُرُّ مَعَ اِسْمِہٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْم** 3 بار **اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَاخَلَقَ** 7 بار **وَاِلٰھُکُمْ اِلٰہٌ وَّاحِدٌ لَااِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْم** 7 بار...... بار آیت الکرسی مکمل، **مَاشَاءَ اللّٰہُ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ** 1 بار یہ عمل ہر نماز کے بعد صبح و شام مستقل کریں زندگی کا معمول

درسِ روحانیت وامن

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مردوخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی کو پرسکون اور اچھا بنانے کے لئے کہ اچھا کھائیں گے' اچھا پئیں گے' ہم نے کبھی سوچا ہی نہیں' آئینۂ اکبر کتاب پڑھ رہا تھا' کتاب بند کر کے خیال آیا کہ اکبر بہت بڑا بادشاہ تھا' اس کے بڑے بڑے عمائدین تھے فلاں تھا' فلاں تھا' اچھا اکبر کی حکومتیں تھیں' اسکے کیا کمال تھے اسکی بارہ سو بیویاں تھیں' وہ حبشی عورتوں کا دودھ پیتا تھا' وہ یہ تھا' وہ فلاں تھا' پھر دل میں خیال آیا کہ اب تو وہ ختم ہو گیا قلعہ امرکوٹ سندھ میں اکبر پیدا ہوا تھا' جو ہرآفتاب جی نے ہمایوں نامہ کے نام سے ہمایوں کی زندگی پر بڑی نایاب کتاب لکھی ہے۔ اس میں ہمایوں نے خود لکھا کہ قلعہ امرکوٹ سندھ میں وہاں جب میں پہنچا' میں اس وقت تخت سے بے تخت تھا' میں اپنے حواریوں کے ساتھ چھپ چھپا کر وہاں پہنچا۔

سب کچھ ملا مگر......

کہنے لگے خیمے میں جب اکبر پیدا ہوا تو اس وقت میرے پاس بانٹنے کے لئے کچھ بھی نہ تھا' میرے پاس ایک نافہ تھا' نافہ اس سے ہرن کی ناف کو باندھتے ہیں' اس سے اس کی ناف میں جو خون ہوتا ہے وہ جم جاتا ہے' جب وہ جم جاتا ہے تو آہستہ آہستہ اس میں خوشبو شروع ہو جاتی ہے اللہ کا کمال دیکھیں وہ کستوری بن جاتی ہے اور بارہ سے اٹھارہ ہزار روپے تولہ بکتی ہے اب کہنے لگا ہمایوں میرے پاس ایک نافہ تھا' میں نے جب اس نافے کو کاٹا' اس کی خوشبو پورے خیمے میں پھیل گئی اور میں نے دعا کی کہ اے الٰہ العالمین جس طرح اس نافے کی خوشبو اس پورے خیمے میں پھیلی ہے اس طرح میرے اس بیٹے کی خوشبو پورے ہندوستان میں پھیلا دینا' اب وہاں اس نے بڑا عجیب حاشیہ لکھا' کہنے لگا اگر اکبر کا باپ یہ دعا کر لیتا کہ اے اللہ جس طرح نافے کی خوشبو پورے خیمے میں پھیلی ہے اے اللہ اس سے ہدایت کی خوشبو پورے ہندوستان میں پھیلا دینا تو پورے ہندوستان میں ہدایت آجاتی لیکن اس نے ہدایت نہیں مانگی تھی' گمراہی آئی' وقت گزرتا گیا اور پھر اللہ جل شانہٗ نے وقت کا ایک مجدد (ہزار سال کے بعد مجدد آتا ہے) مجدد الف (الف کہتے ہیں ہزار کو) ثانی شیخ احمد سرہندی کو بھیجا اس نے اس کو قید کیا اس کے بعد اس کے بیٹے شہزادہ سلیم نے اس کو قید کیا پھر اللہ پاک نے اس کو ہدایت دی اور وہ پھر بیعت ہوا اور پھر اس کو اللہ پاک نے عجیب کمال عطا فرمایا جس نکتے کی طرف اشارہ کرنے کے لئے میں نے سارا تاریخ کا ایک باب پلٹا ہے وہ یہ کے میسر گھڑی آئی تھی ہمایوں نے اس کو دنیاوی اعتبار سے مؤثر بنایا' وہ گھڑی دنیاوی اعتبار سے مؤثر بن گئی' باپ کا اللہ کے ہاں اپنا معاملہ کیا ہے اللہ کی باتیں اللہ ہی جانے لیکن اکبر باپ کی آخرت کا ذریعہ نہ بن سکا۔

اللہ سے ہدایت مانگو

میں نے ایک اللہ والے سے بڑی عجیب بات سنی' فرمایا اگر تمہیں بس کا بڑی بے چینی سے انتظار ہے اور تم چاہتے ہو کہ ابھی مجھے سواری مل جائے اور اندر بے چینی اور بے قراری اور اضطرار و اضطراب ہے' سب سے پہلے ہدایت مانگو پھر بس مانگو' دولت کی ضرورت ہے' چیزوں کی ضرورت ہے' کوئی حرج نہیں' رب کو یاد کرو' اسی سے سوال کرو' عہدہ چاہئے' اقتدار چاہئے' عزت چاہئے' وقار چاہئے' ترقی چاہئے' مانگو کوئی بات نہیں لیکن یہ سب کچھ مانگنے سے پہلے ہدایت مانگنا اور یاد رکھنا اگر دولت مانگی دولت مل جائے گی پھر وہ دولت اللہ کی نافرمانی کا ذریعہ بنے گی' میرے دوستو اللہ کی نافرمانی گمراہی کا ذریعہ ہے اور گمراہی جہنم کا راستہ ہے پھر دولت ملے گی' چیزیں ملیں گی' سہولت ملے گی' عافیت ملے گی' عیش وعشرت' دنیا کے مزے ملیں گے لیکن اگر ہدایت مانگی تو پھر اللہ جل شانہ کی طرف سے رونق بھی ہوگی' برکت بھی ہوگی' اعمال بھی ہونگے' تقویٰ بھی ہوگا' دولت بھی ہوگی' برکت بھی' ہیں نا کمال کا عمل'

مومن حال کے امر کو پہنچانتا ہے

مومن حال کے امر کو پہنچانتا ہے میں بار بار آپ سے عرض کر رہا ہوں حال کا امر یہ ہے کہ اب کرنا کیا ہے؟ ہمارے ہاں بلدیہ میں چیف صاحب تھے وہ ایڈمنسٹریشن میں بڑے ماہر تھے' چھوٹے شہروں میں تو وہ اے سی صاحب کو منٹ میں شیشے میں اتار لیتے تھے' ایک دفعہ میں بیٹھا ہوا تھا وہاں ایک بہت بڑا افسر آیا اس نے ایسی باتیں کیں وہ افسر بھرا ہوا آیا اور ایک منٹ میں ٹھنڈا ہو گیا' کہنے لگا پانی منگواؤ میں مسکرا دیا بعد میں کہنے لگے آپ کی مسکراہٹ کو میں نے دیکھا تھا اس وقت اس کی ضرورت تھی اس لئے مسکرائے کہ میں نے اس کو کس طرح شیشے میں اتار لیا' میں نے کہا ہاں ایک اور بات میرے ذہن میں آئی تھی کہا آپ نے اس میسر کو مؤثر بنا لیا موقع کو پہچان لیا۔ لیکن میرے بھائیو! اس طرح مومن کا مزاج ہے مومن بھی موقع کو پہچانتا ہے کہ اب موقع کیا ہے کہ میری آخرت سنور جائے اپنے جسموں کو' اپنے مزاجوں کو' اپنی طبیعتوں کو' اپنی سوچوں کو آخرت کی طرف مائل ہونے کا اور آخرت کی طرف سوچنے کا عادی بنائیں دنیاوی اعتبار سے دنیا کے کام' دنیا کے مزاج' دنیا کی باتیں کرتے کرتے یہ جسم اتنا دور ہو چکا کہ اب سمجھ ہی نہیں آتی یہ بھی کوئی بات ہے۔

مومن کبھی اپنی چھوٹی سی چیز کو ضائع نہیں ہونے دیتا اگر وہ گھر میں روشن دان بھی لگا رہا تو اس نیت سے کہ اذان کی آواز آئے گی یہ ہے مومن کا مزاج' اللہ نے اگر توفیق دی ہے بہترین گاڑی لے' بہترین مکان بنائے لیکن پہلے نیت کا دخل ہے' یہ ہے میسر کو مؤثر بنانا چیز میسر آ گئی ہے اب اس کو مؤثر بنانا ہے' گاڑی لی' استعمال کی ضرورت تھی' ٹھیک ہے گھر سواری اور شادی یہ زندگی کی ضروریات میں شامل ہیں' اللہ نے رزق حلال میں وسعت عطا فرمائی اور گاڑی لی لیکن دوستو اس گاڑی کا سوال بھی تو ہوگا ٹھنڈے گھونٹ کا سوال ہو گا ایک ایک سانس کا سوال بھی تو ہوگا اس لئے عجیب بات فرمائی فرمایا جو چیز بھی لو مہمان کی نیت سے لو مہمان کی نیت سے قیامت کے سوال سے بچ جاؤ گے۔ **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

السلام علیکم! اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے جب سے محفل درس میں شرکت کی سعادت نصیب ہوئی ہے دل کی دنیا ہی بدل گئی ہے۔ نیکیوں کی طرف رغبت' گناہوں سے نفرت' ٹی وی سے نفرت' قرآن اور سنت سے محبت بے پردگی سے نفرت' پردے کا اہتمام' فضول گفتگو میں وقت کے ضیاع سے پرہیز' ذکر اللہ میں ہر وقت مصروف عمل' نمازوں کی اہتمام سے پابندی ان تمام چیزوں کے اپنانے سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوا گھر میں جھگڑے ختم ہو گئے' اپنی **(باقی صفحہ نمبر 55 پر)**

نورامین' یزمان منڈی

اولیاء خواتین کا رمضان

ایک وقت تھا کہ مسلمانوں کے دلوں میں قرآن کی محبت رچی بسی ہوئی تھی اور علی الصبح بیدار ہونے کے بعد جب تک قرآن مجید کے ایک اچھے خاصے حصے کی تلاوت نہ کرلیتے تو دنیوی کاموں کو ہاتھ نہ لگاتے تھے، کیا مرد ہوں یا عورتیں' سب ہی کا یہی حال ہوتا تھا

وقت گزرتا گیا' اطوار تبدیل ہوگئے' دوسروں کی دیکھا دیکھی اونچا اڑنے کی آس میں نہ ہم چاند کو پاسکے اور نہ ہی زمین پر مضبوط قدموں کے ساتھ کھڑے ہوسکے۔

کہتے ہیں وقت برف کی طرح ہے ابھی ہے' ابھی پانی بن کر بہہ گیا۔ ہم نہ اسے دیکھ سکتے ہیں نہ چھو سکتے ہیں' ہر پل ماضی کا حصہ بنتا جارہا ہے' ماضی گزرا ہوا لمحہ' بیتا ہوا کل جسے ہم کبھی واپس نہیں لاسکتے' وقت تو ریت کے ذروں کی طرح ہمارے ہاتھوں سے نکل جاتا ہے ہاں اگر یہ وقت اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی اطاعت میں گزرا ہوا ہوگا تو یقیناً یہ خوشگوار یادیں چھوڑ جائے گا۔ رمضان المبارک آرہا ہے' اپنے گردو پیش غور کریں بہت سے لوگ ایسے تھے جو پچھلے رمضان ہمارے ساتھ تھے لیکن آج وہ ہمارا ساتھ چھوڑ کر دار فانی سے دار بقا کی طرف کوچ کرچکے ہیں۔ آج وقت ہے کہ ہم اپنی آخرت سنوار لیں اور رمضان کا اکرام کریں' حدیث کا مفہوم ہے آپ ﷺ نے فرمایا بدنصیب ہے وہ جس نے رمضان پایا لیکن اللہ سے اپنی مغفرت نہ کروائی۔

ایک وقت تھا کہ مسلمانوں کے دلوں میں قرآن کی محبت رچی بسی ہوئی تھی' علی الصبح بیدار ہونے کے بعد جب تک قرآن مجید کے ایک اچھے خاصے حصے کی تلاوت نہ کرلیتے تو دنیوی کاموں کو ہاتھ نہ لگاتے تھے، کیا مرد ہوں یا عورتیں' سب ہی کا یہی حال ہوتا تھا اور صبح کے سہانے اور دلفریب وقت میں ہر طرف سے گھروں سے دھیمی دھیمی تلاوت کی آوازیں سنائی دیتی تھیں اور یہ حال سال بھر ہی رہا کرتا تھا اور جب رمضان المبارک کا مقدس مہینہ آتا تھا تو اس تلاوت کے معمول میں اچھا خاصا اضافہ ہوجاتا تھا' خواتین میں نیکی کا جذبہ' قرآن کی محبت کوٹ کوٹ کر بھری ہوتی تھی' قرآن کی لوری میں پروان چڑھنے والا بچہ بڑا ہونے کے بعد خود بخود قرآن پڑھنے کی طرف مائل ہوتا تھا بلکہ ماں کے بار بار بچے کو قرآن سنانے کی وجہ سے اس کو بغیر پڑھے بھی کچھ نہ کچھ قرآن کا حصہ یاد بھی ہوجاتا تھا لیکن آج مسلمانوں کے حالات میں کس قدر تبدیلی آگئی ہے اللہ کی پناہ علی الصبح قرآن کی بجائے ٹی وی کھولا جاتا ہے بچے کے کان میں قرآن کی بجائے گانوں کی آوازیں گونجتی ہیں جس کے نتیجے میں بچوں میں دینی جذبہ، قرآن کی محبت کی بجائے بے حیائی، بے ادبی بے دینی پروان چڑھ رہی ہے، قرآن مجید یاد ہونے کے بجائے عشقیہ فحش گانے یاد ہوتے ہیں' بڑے ہونے کے بعد بچے تلاوت کی بجائے گانے گنگناتے ہیں' کیا رمضان ہو کیا غیر رمضان' جب والدین کا ہی یہی حال ہو تو اولاد میں قرآن کی کیا محبت ہوگی؟ ٹی وی، گانا اور دیگر برے کاموں کی محبت رچ بس چکی ہوتی ہے پھر ان کو ہزار نصیحتیں کرو بہت مشکل ہے کہ وہ مؤثر ہوں۔ آیئے کچھ دیر اپنے بڑوں کی درخشاں زندگیوں سے اپنے قلوب کو منور کرتے ہیں'

حضرت رابعہ بصریہ ہر رات ہزار رکعت نفل نماز پڑھتی تھیں' بی بی اولیاء جن کا مسکن شہر دہلی تھا چالیس چالیس دن مسلسل اپنے ہجرے کے اندر مصروف عبادت رہتی تھیں۔ حضرت بہاؤالدین زکریا رحمۃ اللہ علیہ کی بہو ہر روز ایک قرآن مجید ختم کرتی تھیں۔ حضرت شمس الحق افغانی رحمۃ اللہ علیہ کی اہلیہ نماز تہجد اشراق' اوابین اور شریعت مطہرہ کی چھوٹی سے چھوٹی چیز کو بھی نہ چھوڑتی تھیں' تلاوت قرآن' ذکر باری میں ہر وقت مشغول رہتی تھیں۔ حکیم محمد سعید کی والدہ نماز' روزہ کی سخت پابند تھیں' حکیم صاحب فرماتے ہیں کہ میں نے رات کو سوتے وقت ہمیشہ ان کو جا بجا مصلے پر دیکھا اور صبح اٹھتا تو والدہ صاحبہ جائے نماز پر ہی ہوتیں۔

حضرت خواجہ حسن سورگ رحمۃ اللہ علیہ کی بیٹیاں 15،15 پارے پڑھ کر کھانا تیار کرتی تھیں۔

شیخ الحدیث کی والدہ ماجدہ کا معمول تھا کہ رمضان میں روزانہ پورا قرآن مجید اور مزید دس سپارے پڑھ لیا کرتی تھیں اس طرح ہر رمضان میں چالیس قرآن مجید ختم کرتی تھیں' قرآن رواں اتنا تھا کہ گھر کے کام کاج اور انتظامات میں فرق نہ آتا تھا بلکہ اہتمام تھا کہ تلاوت کے وقت ہاتھ سے کچھ نہ کچھ کام کرتی رہتیں۔

حضرت مولانا مفتی شفیع صاحب کی اہلیہ محترمہ عبادت کا اعلیٰ ذوق رکھتی تھیں' مناجات مقبول اذکار و نوافل کا معمول کبھی قضا نہیں ہوا' صبح سے لے کر نصف شب تک بغیر کسی وقفے کے گھر کے کاموں میں مشغول رہتیں۔ آخری لمحات میں جب بولنے کی طاقت ختم ہوگئی تو اچانک ہاتھوں میں حرکت محسوس ہوئی جیسے وہ تکیے کے نیچے کچھ تلاش کرنا چاہتی ہیں تکیہ کے نیچے ان کی تسبیح رکھی تھی ہاتھ میں تسبیح دی تو جلدی جلدی تسبیح کو گھمایا اور اسی حالت میں بے ہوش ہوگئیں گویا عالم ہوش میں ان کے ہاتھوں کی آخری اختیاری حرکت تسبیح کیلئے تھی۔

والدہ محترمہ حضرت نواب عشرت علی خان' جب سے ہوش سنبھالا صوم وصلوٰۃ اور تلاوت قرآن کی پابند تھیں' تہجد کی نماز پر مثل فرض نماز کے ہمیشگی تھی حتیٰ کہ جس رات سر میں شدید ضرب آئی تہجد کی نیت سے اٹھی تھیں وضو کیا لوٹا ہاتھ میں تھا کہ گر پڑیں جب بستر پر لٹایا تو بس یہی دھن تھی کہ دو رکعت نفل پڑھ لوں۔ حضرت شیخ الحدیث فرماتے ہیں ہمارے گھر کی مستورات میں میری بچیاں ماشاء اللہ روزانہ بیس بیس پاروں کی تلاوت کیساتھ ساتھ ماہ رمضان کی راتوں کا حصہ اپنے حافظوں سے سننے میں گزارتیں اور بذات مقابلہ ہوتا کہ کس کے پارے زیادہ ہوئے۔ میری دادی صاحبہ رحمۃ اللہ علیہ حافظہ تھیں' ایک منزل تلاوت روزانہ کا مستقل معمول تھا۔

اس گئے گزرے دور میں ہر طرف پھیلی ہوئی تاریکی و جہالت کو دیکھئے۔ دین سے بے راہ روی اور گریز کی ان گنت راہوں کو دیکھئے اور اپنی خوش بختی کا اندازہ کیجئے کہ اس مالک بزرگ و برتر نے اپنے دین کی سربلندی' پاسبانی اور اس کی غربت کو دور کرنے کیلئے ہمیں منتخب کیا ہے۔ آپ سے خیر خواہی کا تقاضا ہے کہ آپ اس مبارک مہینہ میں نیکیاں کمانے اور اجر سمیٹنے کی طرف متوجہ ہوں۔ ہمیشہ باقی رہنے والی زندگی کیلئے قیمتی اثاثہ اور متاع بے بہا جمع کرنے کا یہی موقع ہے۔ اپنے رب سے تعلق مضبوط کرلیں اور اس کی قربت کا یہ بہترین ماہ ہے۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ تحریریں بھیجنے والے معزز قارئین سے درخواست ہے کہ اپنی تحریر کے ساتھ مکمل نام اور ڈاک ٹکٹ لگا ہوا لفافہ بمعہ مکمل پتہ اور ٹیلی فون یا موبائل نمبر ضرور بضرور تحریر کیا کریں۔

2۔ الحمدللہ ہزاروں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔

3۔ ایڈیٹر کی کتابیں رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ادارہ)

مچھروں کو دور رکھنے کے لئے: تلسی کے پتوں کا رس نکال کر جسم پر مل لینے سے مچھر فوراً آپ سے دور بھاگ جائیں گے۔

ایس ایس احمد

آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں

اشتہار بازی کے نتیجے میں تیسری دنیا کے ایک کروڑ بچے بوتل دودھ کے امراض کا شکار ہو گئے۔ ''ترقی پذیر ممالک میں وہ تمام بچے جنہیں ماں کا دودھ میسر نہیں اکثر مرجاتے ہیں۔ بہترین حالات میں بھی ایسے بچوں کا زندہ رہنا محال ہے؟

اس انکشاف نے کہ بچوں کی خوراک تیار کرنے والی شہرہ آفاق کمپنیاں گمراہ کن اشتہار بازی میں مصروف ہیں۔ تمام دنیا میں ہلچل مچادی ہے اور شاید اسی انکشاف کے باعث ماں کے دودھ اور فیڈر کی تقابلی افادیت کی بحث بھی چھڑ گئی ہے اور عالمی اداروں کی حب زر کی ایک مکروہ کہانی سامنے آئی ہے۔ ایک طرف ہنستا مسکراتا اشتہاری بچہ ہے جس کی حیثیت شاہکار سے کسی طور کم نہیں۔ دوسری طرف اسی فارمولے کے دودھ کا شکار حقیقی بچہ جو بیماری اور کم غذائیت کا چلتا پھرتا شاہکار ہے۔ غذائیت کے اس اسکینڈل کا انکشاف منلیسوٹا (امریکہ) میں قائم ایک تنظیم انفیکٹ نے کیا ہے۔ انفیکٹ کے بانی رکن مسٹر ڈوگلس جنسن کا کہنا ہے:

جب ایک ادارہ انسانیت سوز حرکات کا مرتکب ہوتا ہے تو پھر اس کی بداخلاقی کے سدباب کیلئے اسے معاشی ضرب پہنچاتا ہے 196 رب روپے کے سالانہ بجٹ والی ایک امریکی فرم اپنی دودھ کی مصنوعات کی نصف مقدار ایشیاء افریقہ اور امریکہ میں فروخت کر رہی ہے۔ اس کا دودھ دنیا میں سب سے زیادہ فروخت ہوتا ہے اور یہ انتہائی تلخ حقیقت ہے کہ اس نے اشتہاروں میں دکھائے جانے والے صحتمند بچوں کے بجائے اسہال، پیچش، کمزوری اور زرد روئی کے مریض بچوں کی تعداد میں اضافہ کیا ہے۔ انفیکٹ کے جمع کردہ اعداد و شمار کے مطابق ایسے بچوں کی تعداد لاکھوں تک جا پہنچی ہے۔

لاس اینجلس کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ڈویژن آف انٹرنیشنل ہیلتھ کے ہیڈ ڈاکٹر ڈیرک جیلفی کی سربراہی میں صحت کی امریکی سینیٹ کی سب کمیٹی نے تخمینہ لگایا کہ اشتہار بازی کے نتیجے میں تیسری دنیا کے ایک کروڑ بچے بوتل دودھ کے امراض کا شکار ہو گئے۔ انفیکٹ کے ڈوگلس جانسن کا کہنا ہے کہ پاؤڈر ملک کمپنیوں نے چند عشرے پیشتر اشتہار بازی کے فن سے کام لیتے ہوئے خشک دودھ کو جدید سائنسی تحقیقات کا ایک معجزہ قرار دیا اور ماں کا دودھ پلانے کو فرسودہ وتکلیف دہ رسم ثابت کرنے کی کوشش کی۔ انفیکٹ کے تجزیہ نگاروں کا بیان ہے کہ تیسری دنیا کے پس ماندہ ملکوں کی مائیں بازاری دودھ کی قوت خرید نہیں رکھتی تھیں الیکٹرونک کمپنیوں کے اشتہاری سحر نے انہیں اس قدر متاثر کیا کہ وہ اپنے دودھ کو نظرانداز کر کے مہنگے بازاری دودھ خریدنے پر مجبور ہو گئیں اور یوں ان ممالک کے لاکھوں بچے ''باٹل بے بی بیماری'' کا شکار ہو گئے۔ ڈبے کا دودھ بیچنے والے اشتہار بازوں نے سارا زور یہ ثابت کرنے پر لگایا ہے کہ تیسری دنیا کی ماؤں کی کم خوراکی ان کے اپنے دودھ کی کمزوری کا باعث ہے۔ لیکن امریکن نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کی سالانہ رپورٹ میں شائع ہونے والے حقائق کے مطابق کم خوراک استعمال کرنے والی ماؤں کا دودھ بھی مقدار یا کوالٹی میں پاؤڈر ملک سے افادیت میں کہیں بڑھ کر ہے۔

ڈاکٹر جیلیفی لکھتے ہیں: ''بیشک صحت مند ماؤں کا دودھ بچوں کی نشوونما اور غذائیت کا ضامن ہے۔ لیکن کم غذائیت کا شکار ماؤں کا دودھ بھی حیرت انگیز طور پر بچوں کی صحت کیلئے مفید ہے۔ غذائیت پر بارھویں بین الاقوامی کانفرنس کے نائب صدر ڈاکٹر سیموئیل جی فومون نے کہا:

''ترقی پذیر ممالک میں وہ تمام بچے جنہیں ماں کا دودھ میسر نہیں اکثر مرجاتے ہیں۔ بہترین حالات میں بھی ایسے بچوں کا زندہ رہنا محال ہے؟

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی غذائی خدمات کے سربراہ ڈاکٹر موئیسز بہار کے خیال میں ماں کا دودھ چھڑانا اور مصنوعی دودھ پلانا ایسے اقدامات ہیں جن سے انفیکشن کے خلاف بچے کا قدرتی دفاعی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور وہ غیر صحت مند حالات کا مقابلہ کرنے کے بجائے ان کا فوری شکار ہو جاتا ہے۔

کارنل یونیورسٹی کے شعبہ بین الاقوامی غذائیت کے سربراہ ڈاکٹر مائیکل لیتھم کا نظریہ یہ ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں بچوں کی بڑھتی ہوئی اموات کی شرح کا سب سے بڑا سبب بوتل کا دودھ ہے۔

ڈاکٹر سسلی ولیمز نے اپنی کتاب ''دودھ اور قتل'' میں کہا ہے کہ پسماندہ ملکوں میں بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی شرح اموات ماں کا دودھ پینے والے بچوں سے دوگنی ہے۔ ان کی یہ ریسرچ سنگاپور کے ایک چینی قصبے کے بچوں پر مشتمل تھی۔

جانسن کا کہنا ہے کہ ملک پاؤڈر تیار کرنے والی کمپنیوں نے اپنے پرفریب اشتہارات کے ساتھ ساتھ سیلز ویمن کا بھی جال بچھا رکھا تھا جو زچہ بچہ وارڈز یا نومولود بچوں کے گھروں میں جا کر دودھ بطور نمونہ پیش کرتی تھیں۔ اس طرح یہ کمپنیاں دھوکہ دہی کے ساتھ ساتھ شعبہ صحت میں گھس گئیں۔ انہوں نے ہسپتالوں اور کلینکوں کو دودھ مہیا کرنا شروع کر دیا۔ ڈاکٹروں اور ان کی بیویوں کو تحفے دے کر رام کیا۔ اس کے ساتھ بڑے بڑے طبی کنونشن بلانے کا اہتمام کیا۔

ڈاکٹر سسلی ولیمز نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ان کمپنیوں کا کاروبار انتہائی گھٹیا اور خوفناک ہے۔ میں نے سنگاپور میں اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ ان کی تنخواہ دار نرسیں ماؤں کی چھاتیوں سے بچوں کو الگ کر کے انہیں بوتل کے دودھ کا عادی بنا رہی تھیں۔ اور یوں مجھ پر پہلی بار عیاں ہوا کہ ان کمپنیوں کو بچوں کی صحت سے کوئی غرض نہیں۔ بلکہ یہ تو اپنا فارمولا دودھ بیچنا چاہتی ہیں۔ ملائشیا کے کوالالمپور جنرل ہسپتال کے ڈاکٹر محمد شام قاسم کہتے ہیں ''جتنی بھی صحت کانفرنسیں منعقد ہوتی ہیں۔ ان کا اہتمام یہی کمپنیاں کرتی ہیں چونکہ ڈاکٹر ان کے ممنون ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ ان کی ہاں میں ہاں ملانے پر مجبور ہیں اس طرح ایک لحاظ سے ان صحت کانفرنسوں کا مقصد ہی فوت ہو جاتا ہے۔''

تیسری دنیا میں ان فارمولا ملک کمپنیوں کی وجہ سے جس قدر وسیع پیمانے پر کمزوری، بیماری اور اموات ہوتی ہیں۔ اس پر پان امریکن ہیلتھ آرگنائزیشن، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور ''انٹرنیشنل کانگریس برائے غذا'' نے ان بین الاقوامی دھوکے باز کمپنیوں کی شدید الفاظ میں مذمت کی ہے۔ انفیکٹ نے اپنے ایک سرکلر میں کہا ہے کہ افریقہ، ایشیا اور امریکہ میں ان کے ایک اشارے پر فارمولا دودھ اور دیگر مصنوعات پر مکمل بائیکاٹ ہو سکتا ہے۔ ایک ماں کو اس کی ترغیب دینا کہ وہ نہایت معصومیت اور بھولپن کے ساتھ اپنے بچے کو زہر پلانا شروع کر دے نہایت مکروہ اور قابل نفرت عمل ہے جس کی مزاحمت جتنی بھی کی جائے کم ہے۔ اس ضمن میں سب سے سخت موقف یونیسیف اور ڈبلیو ایچ او کے زیر اہتمام جنیوا میں ہونے والے چار روزہ اجلاس میں اختیار کیا گیا جس میں دنیا بھر کے 140 وفود نے شرکت کی۔ کانفرنس کے مندوبین کا عمومی نظریہ یہ ہے کہ بچوں کی خوراک تیار کرنے والی تمام کمپنیوں کو پابند کیا جائے کہ وہ گمراہ کن اشتہار بازی سے باز رہیں۔ پاکستان میں نصف درجن سے زائد بین الاقوامی فرمیں فارمولا دودھ کی تشہیر میں مصروف ہیں اور ان کی مارکیٹ میں اجارہ داری ہے۔

نصیر احمد، ایبٹ آباد

قرآن سے کینسر کا سو فیصد علاج

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے سینے میں درد کی شکایت کی تو آپ ﷺ نے فرمایا قرآن پڑھو (دیکھو) شِفَاءٌ لِمَا فِی الصُّدُوْرِ یعنی قرآن سینے میں چھپی تمام بیماریوں کیلئے شفاء ہے، موت کے سوا کوئی بیماری ایسی نہیں جس کا علاج قرآن میں نہ ہو

عبدالجلیل صاحب زرگر کے پاس وقت ملنے پر چند منٹ کیلئے جانا پڑتا ہے۔ آنا جانا رہتا ہے مورخہ 18 جنوری 2010ء کو ہی حسب معمول ان کے پاس گیا۔ اسی اثناء میں تین آدمی آئے۔ زیورات بنانے کی بات چیت شروع ہوئی میں جانے لگا مگر انہوں نے روک لیا کہ تھوڑی دیر بیٹھو، چائے آگئی، تین آدمیوں میں سے ایک کے کندھے پر مولویوں کی طرح رومال تھا۔ شکل و شباہت سے بھی مولوی ہی لگ رہا تھا۔ میں اس سے مخاطب ہوا جناب آپ مجھے کوئی مولوی لگتے ہیں، آپ لوگوں کے پاس بڑے عملیات ہوتے ہیں مجھے بھی شوق ہے تحفہ کے طور پر کوئی کلام الٰہی یا عمل یا تعویز بتادیں جس سے کوئی بیماری یا پریشانی دور ہو۔ میری بات سنتے ہی سب ہنس پڑے۔ وہ صاحب فرمانے لگے کہ میں تو چٹا ان پڑھ ہوں۔ زرگر صاحب میرے رشتہ دار ہیں، میں کراچی میں کاروبار کرتا ہوں۔ یہ رومال عمرہ کیلئے گیا تھا مکہ مکرمہ سے لایا ہوں۔ کبھی سر پر لپیٹ لیتا ہوں اور کبھی کندھے پر۔ صرف نماز آتی ہے اور قرآن مجید کی تلاوت کرتا ہوں۔ آپ نے پوچھا ہے تو اپنے پر گزری ہوئی داستان سناتا ہوں کہ جس کے یہ سب گواہ ہیں۔ کہنے لگے کہ میرا ایک بھائی جو گاؤں میں رہتا تھا بیمار پڑ گیا، نزدیکی ڈاکٹروں سے علاج وغیرہ کراتا رہا مگر بہت کمزور ہوگیا چلنا پھر مشکل ہوگیا۔ نازک حالت کا سن کر میں بھ گھر آگیا یہ اس کو ایوب میڈیکل کمپلیکس لے آئے۔ داخل کروادیا گیا۔ ٹیسٹ کروائے، خون کی بوتلیں لگوائیں کچھ دن داخل رہا۔ آخر ڈاکٹروں نے جواب دے دیا کہ اس بیماری کا ہمارے پاس کوئی علاج نہیں۔ آپ اس کو لاہور لے جائیں یا گھر لے جائیں۔ ہم غریب لوگ تھے قرض لے کر علاج کرواتے رہے۔ گھر کے اخراجات بھی پورے کرنا مشکل تھے لاہور لے جانا ہمارے بس میں نہ تھا پریشان ہوکر مریض کو چارپائی پر ڈالا۔ سوزوکی میں رکھا اور گھر کیلئے روانہ ہوگئے۔ گاؤں میں سڑک نہیں جاتی تھی کچھ فاصلہ پیدل طے کرنا تھا۔ سوزوکی سے مریض کی چارپائی اتاری اور سائیڈ پر رکھی گاؤں میں اطلاع دی اور چند رشتہ داروں کو پیغام بھیجا کہ چارپائی اٹھا کر لے جائیں۔ اسی انتظار میں کھڑے تھے ادھر ادھر سے لوگ پاس آتے حال احوال پوچھ کر چلے جاتے۔ ایک سفید ریش بزرگ بھی آگئے۔ انہوں نے پوچھا کہ اس کو کیا تکلیف ہے؟ ہم نے سارا حال سنایا۔ وہ فرمانے لگے کہ ساری بات زندگی کی ہے موت وقت سے پہلے نہیں آسکتی اور نہ کوئی بیماری سے مرسکتا ہے۔ پریشان نہ ہوں اور گھر جاکر سورۂ مریم اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کرکے اس کو سارا دن پلائیں چالیس دن متواتر پلائیں ناغہ نہ کریں۔ انشاء اللہ یہ بالکل ٹھیک ہوجائے گا۔ ہم نے گھر پہنچ کر فوراً یہی عمل کیا۔ چند دن کے بعد مریض صحت یاب ہونا شروع ہوگیا۔ اللہ کی قدرت 41 دن میں بالکل صحت مند ہوگیا۔ کئی سال ہوگئے ہیں پھر بیمار نہیں ہوا۔

☆ دوسرا واقعہ انہوں نے اس طرح بتایا کہ ان کی ایک رشتہ دار اپنے ڈیڑھ دو سالہ بیٹے کو دودھ پلا رہی تھی کہ بچے نے چھاتی پر دانتوں سے کاٹ کر زخم کردیا۔ خون بہہ رہا تھا عام ٹوٹکے کرتے رہے مگر خون نہ بند ہوا۔ ہسپتال لے آئے۔ ڈاکٹروں نے ٹیسٹ وغیرہ کرائے اور تشخیص میں کینسر نکلا۔ صوفی صاحب کہنے لگے کہ میں ان دنوں گھر پر ہی تھا۔ میں نے سوچا کہ سورۂ مریم والا عمل ہی کیا جائے کیونکہ وہ علاج ہمارے بس میں نہ تھا۔ میں نے علاج شروع کردیا اور مریضہ چالیس دن نہ پورے ہوئے تھے کہ بالکل صحت یاب ہوگئی۔ کئی بچے بعد میں پیدا ہوئے کوئی بیماری یا تکلیف تک نہیں ہوئی۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلامؐ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 50

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

نجران کے عیسائیوں کو مراعات: نجران کے عیسائیوں کے ساتھ رسول اللہ ﷺ نے جو معاہدہ کیا تھا اس کی توثیق و تجدید حضرت ابوبکر صدیقؓ نے یہ تحریر لکھ کر کی کہ ان کی جان، زمین، مال، عبادت، مذہب ان کے پادری، راہب ان کی عبادت گاہیں اور ان کے قبضہ میں جو کچھ بھی ہے وہ اللہ کی امان اور رسول الہ ﷺ کی پناہ میں ہیں۔ انہیں نہ کوئی نقصان پہنچایا جائے گا نہ کسی تنگی میں مبتلا کیا جائے گا کسی اسقف کو اس کی اسقفیت اور کسی راہب کو اس کی رہبانیت سے نہیں ہٹایا جائے گا۔ یہ عہد ان تمام وعدوں کی تکمیل میں کیا جارہا ہے جو محمد نبی ﷺ نے ان سے کیے تھے۔

عہد صدیقی میں عیسائی مذہب کا احترام: حضرت ابوبکر صدیقؓ کے عہد میں حضرت خالدؓ نے عانات کے پادریوں سے بھی اس طرح کا معاہدہ کیا کہ ان کے گرجے برباد نہ کیے جائیں گے، وہ نماز کے اوقات کے سوا رات دن جس وقت چاہیں ناقوس بجائیں، اپنے تمام تہواروں میں صلیب نکالیں۔ تاریخ طبری میں ہے کہ حضرت خالدؓ نے جن علاقوں کو فتح کیا وہاں کے غیر مسلم باشندوں سے جو معاہدے کیے ان میں تصریح کے ساتھ یہ درج ہوتا کہ جزیہ کے معاوضہ میں ان کے مال و جان کی حفاظت ہوتی رہے گی اور جب ان کی یہ حفاظت نہ ہوسکے گی تو ان سے جزیہ نہ لیا جائے گا۔

اپنے عہد خلافت میں حضرت عمرؓ حکومت کے نظم و نسق میں تو بہت ہی سخت اور درشت رہے لیکن ممالک محروسہ کے غیر مسلم باشندوں کیلئے ان کا دل بہت ہی نرم رہا، ان سے ہر طرح کا فیاضانہ، شریفانہ اور روادارانہ برتاؤ کیا، ان کے زمانہ میں حضرت ابوعبیدہؓ کی سپہ سالاری میں شام فتح ہوا تو حضرت ابوعبیدہؓ نے وہاں کے لوگوں سے معاہدہ کیا کہ ان کے گرجے اور خانقاہیں محفوظ رہیں گی۔ ان کو اپنے تہوار میں جھنڈوں کے بغیر صلیب نکالنے کی اجازت ہوگی۔

معذرت: عبقری جون 2010ء صفحہ 33 پر غیبی مدد کے نام سے لگے عمل میں غلطی سے 1 کی جگہ 101 لگ گیا ہے۔

میں اللہ تعالیٰ سے اپنے تمام گناہوں کے ساتھ ملتا پسند کرتا ہوں، بہ نسبت اس کے کہ میں ذرہ برابر بھی تصنع کے ساتھ ملوں۔ **(یوسف بن الحسین)**

خوش رہیے‘ دوسروں کو بھی خوش رکھئے

انجم صلاح الدین‘ کراچی

ہمیشہ سے دنیا کی یہ ریت ہے کہ اس نے ہنستے مسکراتے انسانوں کو بڑی خوش دلی سے قبول کیا ہے اور روتے دھوتے‘ منہ بسورتے‘ غم زدہ اور مایوس افراد کو یکسر نظر انداز کیا ہے۔ موجودہ حالات میں خوشیاں مفقود ہیں اور غم والم منہ کھولے کھڑے ہیں۔

مشہور قول ہے کہ ’’دنیا ہنسنے والے کے ساتھ ہنستی ہے اور رونے والے کو تنہا چھوڑ دیتی ہے۔‘‘

ایک تجارتی ادارے کے دفتر میں لوگ سرگوشی کررہے تھے: ’’رشید صاحب کو آج پھر ڈپریشن کا دورہ پڑا ہے۔ آخر کب تک یہ ہوتا رہے گا۔ اس طرح ہماری کمپنی کا تو دیوالیہ نکل جائے گا۔ انہیں جلد اس کمپنی سے فارغ کرکے کسی معقول شخص کا انتظام کرنا چاہیے۔‘‘

’’امی! آپ بھائی جان کی بیماری کا رونا کب تک روتی رہیں گی؟ کب تک ہم لوگ ان کے گھٹنوں سے لگے رہیں گے؟ ہم تو زندگی سے بیزار ہوگئے۔ اب ہم سے یہ اذیت‘ شکایت‘ مشکلات برداشت نہیں ہوتیں۔ آخر ہمیں بھی زندہ رہنے کا حق ہے۔ ہماری بھی کچھ خواہشات‘ تمنائیں‘ آرزوئیں ہیں۔ آخر ہم اس کی تکمیل کب کریں اور کب تک اپنی خواہشات کا گلا گھوٹتے رہیں؟‘‘ فراز نے زور سے دروازہ کھولا اور باہر کی راہ لی۔

’’ارے دیکھو! ساجدہ باجی کا آج بھی موڈ اوف ہے۔ ان کو تو یہیں رہنے دو۔ سارا مزا کرکرا کرکے رکھ دیا۔ چلو ہم سب پکنک پر چلتے ہیں۔ ایک بے جان چیز کو آخر ہم کب تک گھسیٹتے رہیں گے۔ چھوڑو ان کو ورنہ ہماری ساری پکنک کا بیڑا غرق ہوجائے گا۔‘‘ رفیعہ نے منہ بسورتے ہوئے کہا۔

اس قسم کے واقعات اکثر و بیشتر زندگی میں رونما ہوتے رہتے ہیں۔ واقعی یہ درست ہے کہ ایک افسردہ دل انسان کا سایہ بھی اس کا ساتھ چھوڑ دیتا ہے۔ ہر چیز کی ایک انتہا ہوتی ہے۔ آخر کب تک انسان غموں‘ الجھنوں‘ پریشانیوں‘ اذیتوں اور تکلیفوں میں گھرا رہے گا۔ انسان کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ بھی آتا ہے جب انسان اس جمود اور خول کو توڑ کر خوشیوں‘ راحتوں‘ شادمانیوں کی تلاش میں سرگرداں ہوجاتا ہے۔

یہ بات حقائق پر مبنی ہے کہ انسان یکسانیت سے گھبرا جاتا ہے اور زندگی میں تبدیلیاں چاہتا ہے‘ وہ غموں‘ اذیتوں‘ تکلیفوں کے بندھن کو توڑ کر راحتوں‘ خوشیوں کے سفر پر نکلنا چاہتا ہے‘ چاہے وہ تبدیلیاں چند لمحات کی ہوں یا چند دن کی۔ ہر شخص زندگی میں خوشگوار تبدیلی کیلئے پرفضا مقام پر یا بہت پرآسائش جگہ جایا جائے بلکہ لوگوں کے درمیان صرف بے تکلف گپ شپ اور ہنسی مذاق سے بھی فضا بدل سکتی ہے اور انسانی ذہن میں خوشگوار تبدیلی رونما ہوسکتی ہے۔ اپنی باتوں یا گفتگو میں ظرافت کو شامل کرلیا جائے تو خاطر خواہ خوشگوار تبدیلیاں نمایاں طور پر محسوس کی جاسکتی ہیں۔ کوئی دلچسپ مشغلہ اپنا کر بھی زندگی سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

ہمیشہ سے دنیا کی یہ ریت دلچسپ ہے کہ اس نے ہنستے مسکراتے انسانوں کو بڑی خوش دلی سے قبول کیا ہے اور روتے دھوتے‘ منہ بسورتے‘ غم زدہ اور مایوس افراد کو یکسر نظر انداز کیا ہے۔

نفسانفسی کے اس دور میں خوشی‘ مسرت‘ راحت‘ شادمانی کے چند لمحات بھی حاصل ہوجائیں تو اس سے بڑھ کر خوش نصیبی کیا ہوسکتی ہے۔ موجودہ حالات میں خوشیاں مفقود ہیں اور غم والم منہ کھولے کھڑے ہیں۔ انسان غم و اذیت کے چنگل میں اس قدر پھنس گیا ہے کہ ان سے بچنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ وہ فرار کی راہیں اختیار کرنا چاہتا ہے اور چھوٹی چھوٹی خوشیاں سمیٹنا چاہتا ہے۔

عقل سلیم رکھنے والے انسان کیلئے ہنسنا ایک فطری عمل ہے۔ کسی انسان کے چہرے پر تبسم کی لہر اس وقت نمودار ہوتی ہے جب وہ عام روش کے خلاف کسی غیرمعمولی چیز کو دیکھتا ہے جیسے کسی شخص کا انداز بے ڈول ہو یا سڑک پر ایسے شخص کا گزر ہو جیسے وہ کسی کارٹوں کا نمونہ ہو۔ اس نے سبز پاجامہ‘ پیلی قمیص اور نیلی ٹوپی زیب تن کررکھی ہو تو اسے دیکھتے ہی ایک عجوبے کا تصور آنکھوں میں ابھرتا ہے اور یوں ہونٹوں پر تبسم کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

جو لوگ ہنستے نہیں درحقیقت وہ بیمار ہوتے ہیں اور وہ وقت سے پہلے بوڑھے ہوجاتے ہیں۔ دراصل لوگ خود کو دنیا کی خوبصورتی‘ رعنائی‘ دلفریبی اور شادابی سے دور رکھتے ہیں۔ ایک صحت مند شخص کا ذہن کھلے انداز میں ہنسنے اور مسکرانے کی خواہش محسوس کرسکتا ہے۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ ہم میں اپنی غلطیوں پر ہنسنے کی صلاحیت بھی ہو۔

دراصل اپنے آپ پر ہنسنا اپنی غلطیوں سے لطف اندوز ہونا بھی ایک فن کی حیثیت رکھتا ہے۔ جو افراد دوسرے لوگوں کو ہنساتے ہیں وہ دراصل روح اور دل دونوں کو جلا بخشتے ہیں اور لوگ ان کی صحبت سے لطف اندوز بھی خوب ہوتے ہیں۔

یہ بات طبی اعتبار سے بھی ثابت ہے کہ بہت سی بیماریاں اور پریشانیاں‘ غمگین جذبات اور افسردگی کا نتیجہ ہوتی ہیں اور آدھی سے زیادہ بیماریاں ہنسنے‘ مسکرانے کی وجہ سے بہ آسانی رفع ہوجاتی ہیں۔

ہنسنے سے بیماری میں مبتلا فرد بھی خود کو بہت ہلکا پھلکا‘ پرسکون اور مطمئن محسوس کرتا ہے۔ ہنسی مذاق سے اس کی آدھی پریشانیاں اور غم دور ہوجاتے ہیں۔

نفسیاتی اعتبار سے ہنسنا آسان اور سہل عمل ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون کو بڑھاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔ اس سے تھکن یکسر غائب ہوجاتی ہے‘ منفی سوچیں اور تفکرات رفع ہوجاتے ہیں۔ اس طرح اس میں مسائل حل کرنے کے ایک نئی لگن‘ تازگی حوصلہ اور جستجو پیدا ہوجاتی ہے۔

ہنسی بہترین علاج غم ہے۔ یہ کئی دواؤں سے بہتر دوا ہے۔ کئی قیمتی ٹانکوں سے زیادہ توانائی بخش ٹانک ہے۔ اس کے ذریعے سے دنیا اور زندگی خوبصورت‘ دلفریب اور حسین بن جاتی ہے۔ ایسا شخص دراصل زندہ رہنا چاہتا ہے۔ وہ زندگی کو مثبت طرز فکر سے دیکھتا ہے اور آنے والی تمام رکاوٹوں اور مصائب کو ہنس کھیل کر دور کردیتا ہے۔

کسی دانشور کا یہ قول درست ہے کہ ’’انسان کو کام کی زیادتی نہیں مارتی بلکہ تفکرات مارتے ہیں‘‘ اس کا علاج یہی ہے کہ ہم سب مل کر ہنسیں اور خوب ہنسیں‘‘ کیونکہ اس طرح غموں کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔

دادی جان کی پٹاری سے

☆ مہندی کا رنگ تیز کرنے کیلئے مہندی میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملائیں اور تین چار لونگ پیس کر ڈال دیں۔ پانی میں گھول کر ایک دو گھنٹے کیلئے رکھ دیں پھر لگائیں۔

☆ بچوں کی بدہضمی کیلئے تھوڑی سی سبز سونف اور تھوڑا سا پودینہ لیکر ایک گلاس پانی میں جوش دیکر رکھ لیں۔ اس سے بدہضمی دور ہوگی اور بچے صحت مند رہیں گے۔

☆ لیموں کا رس زیتون کے تیل میں ملا کر پاؤں پر مالش کریں۔ پاؤں نرم و ملائم ہوجائیں گے۔

☆ تھرماس کی بو ختم کرنے کے لئے تھرمس میں آدھا کپ سرکہ ڈال کر رکھ دیں اور پھر چند گھنٹوں بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ **(عقیلہ طارق)**

موم بتی کا دیرپا استعمال: اگر موم بتیوں کے اردگرد وارنش لگادی جائے اور اس کے بعد موم بتی استعمال کی جائے تو یہ کم جلتی ہے اور آپ اسے زیادہ دیر تک استعمال کرسکتے ہیں۔

ملک اصغر سراج

رمضان میں بھوک پیاس کا احساس ختم

افطاری میں فروٹ ضرور ہوں چاہے تھوڑے ہوں، دودھ کی لسی بنالیں پتلی زیادہ اور ذائقہ کیلئے روح افزا، جام شیریں وغیرہ ڈال لیں۔ روزہ کھجور سے افطار کریں کم سے کم 5 دانہ کھجور ضرور کھائیں۔ اس دوران ایک گلاس دودھ کی لسی کا پی لیں تھوڑا سا فروٹ لے لیں

ہمارے ہاں موسم برسات عام طور پر جولائی میں شروع ہوتا ہے اور ستمبر کے شروع میں ختم ہو جاتا ہے شدید بارشوں کے پانی اور سیلابی پانی سے تعفن پھیلتا اور وبائی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ☆ بارشوں اور سیلابی پانی کے بعد کیچڑ کو اچھی طرح صاف کریں۔☆ کمروں کو کھلا رکھیں تاکہ وہ تازہ ہوا اور دھوپ سے خشک ہوں۔☆ موسم برسات میں کمروں کو حرمل کی دھونی ہر ہفتے دیں اور گھر میں جراثیم کش ادویہ کا سپرے کریں۔

☆ جسمانی صفائی کیلئے روزانہ ایک غسل ضرور کریں اور لباس روزانہ تبدیل کریں۔ سوتی اور ہلکا لباس پہنیں۔☆ گھروں کے قریب پانی کھڑا نہ ہونے دیں' گندگی کے بڑے ڈھیر جن کو اٹھانا مشکل ہو ان پر خشک مٹی ڈال دیں یا دافع عفونت ادویہ کا چھڑکاؤ کریں۔ مثلاً مٹی کا تیل۔☆ گھروں میں صفائی کا خصوصی خیال رکھیں تاکہ مکھی' مچھر' کھٹمل' لال بیگ اور دیگر کیڑوں سے محفوظ رہے۔☆ گلے سڑے پھل استعمال نہ کریں بعض پھل مثلاً امرود' تربوز' خربوزہ' کھیرا کھانے میں احتیاط کریں۔☆ باسی اشیاء ہرگز نہ کھائیں۔ زیادہ عرصہ فریز ہوا گوشت نہ کھائیں۔☆ تلی ہوئی اشیاء سے احتیاط کریں۔☆ پھل سبزیاں دھو کر اور تازہ استعمال کریں۔☆ کھانا زود ہضم اور کم کھائیں☆ چھوٹے بچوں کو برف کی قلفیاں اور گولے اور برف کا استعمال نہ کرائیں۔ نمکین لسی بغیر برف کے مفید ہے۔☆ کھانے پینے کی اشیاء ڈھانپ کر رکھیں۔☆ بازاری کھانے جو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار نہ کیے گئے ہوں استعمال نہ کریں۔☆ اس موسم میں روم کولر کا استعمال نہ کیا جائے اور نہ ہی کھلے آسمان تلے سویا جائے۔ کیونکہ نمی والی ہوا جسم میں بخار کی سی کیفیت پیدا کر دیتی ہے جسم میں تناؤ اور درد محسوس ہوتا ہے☆ موسمی امراض سے بچنے کے لیے اور ان کے خلاف مدافعتی انتظام کو مضبوط بنانے کیلئے پیاز' لہسن' ادرک کا استعمال مفید ہے۔

چونکہ رمضان اسی موسم میں آ رہا ہے تو اس مناسبت سے ہم برسات کی غذائی احتیاطوں کے ساتھ ساتھ بڑوں کے آزمودہ کچھ تجربات قلم بند کر رہے ہیں جن سے رمضان میں پیاس اور بھوک کا احساس بھی نہ ہوگا۔

پیاس' بھوک کی شدت کم کرنے کے ٹوٹکے

ستو کا شربت: صبح سحری کے وقت نہار منہ کھانے سے پہلے یا بعد گندم یا جو سے بنا ہوا ستو شکر کے شربت میں ملا کر پی لیں۔ پیاس کم لگے گی اور بھوک کا احساس بھی کم ہوگا۔ ستو صرف صبح سحری کے وقت پیئیں' افطاری کے وقت یا رات کے وقت استعمال نہ کریں۔

آلو بخارا کا شربت: رات کو آلو بخارا کے 11 دانے ایک چھٹانک املی' ایک تولہ گل سرخ' ایک تولہ کاسنی، ایک تولہ گل نیلوفر اور 3 ماشہ الائچی خورد رات کو بھگو دیں کسی مٹی کے پیالے میں صبح مل چھان کر لیں' حسب طبیعت میٹھا ملا کر استعمال کریں اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے' جگر ٹھنڈا رہتا ہے اور پیاس کم لگتی ہے' نیا خون پیدا ہوتا ہے۔

طاقت اور صحت کا خزانہ: رات کو مٹی کے پیالے میں 3 عدد انجیر کے دانے 7 عدد کھجور کے دانے گٹھلی نکال' 11 عدد منقہ پانی میں یا دودھ میں بھگو کر کھلے آسمان میں کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں' کھانا کھانے کے دوران کھالیں' معدہ کو تقویت ہوتی ہے' بھوک کم لگتی ہے اور سب سے بڑھ کر اس سے نقاہت اور کمزوری نہیں ہوتی۔ اعصاب کو تقویت ملتی ہے' جسم میں فولاد بنتا ہے۔ معدہ کی آنتوں کی خشکی ختم ہوتی ہے۔

11 دانے بادام مغز اور 11 دانے کشمش کے رات کو بھگو رکھیں' صبح اٹھتے ہی نہار منہ کھالیں' معدہ اور دل دماغ کیلئے بہترین نعمت ہے۔

شربت ٹھنڈک: تخم بالنگو 1 چھٹانک' گوند کتیرا 1 چھٹانک پسا ہوا' دونوں کو رات پانی میں بھگو دیں' صبح شربت بنا کر نہار منہ نوش فرمائیں' آدھا گھنٹہ بعد کھانا کھالیں یا کھانا کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد بنا ہوا شربت پی لیں' چاہے سارا دن دھوپ میں کام بھی کرتے رہیں پیاس نہیں لگے گی۔ بارہا کا تجربہ ہے۔

صبح سحری میں دہی یا دہی کی لسی استعمال کریں، کوشش کریں چائے نہ پیئیں' چائے کے عادی حضرات چائے کا استعمال کم کریں کیونکہ چائے آنتوں کو خشک کرتی ہے اس سے خون کی رگیں بھی خشک ہو جاتی ہیں جس سے صحت خراب ہو جاتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کیلئے گزارش ہے کہ شہد ایک گلاس میں ایک چمچ چاول والا گھول کر پیئیں' یہ تمام مشروبات سے بڑھ کر مشروب ہے اور اس میں شفاء ہے اس سے گرمی کی حدت کم ہوگی۔

بہترین سحری: بہترین سحری یہ ہے کہ روزانہ صبح سحری کا وقت ختم ہونے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے اٹھے، اٹھتے ہی وضو کرے اور لکھا ہوا کوئی مشروب پی لے۔ تہجد کے نوافل پڑھے' تقریباً 5 منٹ چہل قدمی کر کے کھانا کھائے، کھانے میں کوشش ہو کہ سالن کم سے کم کھائے، دودھ دہی کی بنی ہوئی نمکین پتلی لسی استعمال کریں کیونکہ میٹھی لسی سے پیاس اور بھوک لگتی ہے اور نمکین سے پیاس کم لگتی ہے دودھ اور مکھن زیادہ سے زیادہ استعمال کریں مکھن تاثیر کے اعتبار سے ٹھنڈا ہے اور جسم کو تر رکھتا ہے۔

افطاری میں فروٹ ضرور ہوں چاہے تھوڑے ہوں، دودھ کی پتلی لسی بنالیں اور ذائقہ کیلئے روح افزا، جام شیریں وغیرہ ڈال لیں۔ روزہ کھجور سے افطار کریں کم سے کم 5 دانہ کھجور ضرور کھائیں۔ اس دوران ایک گلاس دودھ کی لسی کا پی لیں تھوڑا سا فروٹ لے لیں اور تقریباً دو یا تین گلاس دودھ نوش فرمائیں۔ بعض روزہ دار سارا دن صبر کرتے ہیں اور اس وقت ان سے صبر نہیں ہوتا اور جو کچھ دسترخوان پر ہوتا ہے سب کچھ کھا جاتے ہیں جس سے مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض حضرات کو دودھ بدہضمی کر جاتا ہے ان سے گزارش ہے کہ دودھ ابالتے وقت تھوڑی سی دودھ میں دارچینی یا سونف ڈالنے سے دودھ بدہضمی نہیں کرتا یا پھر دودھ میں سوڈا واٹر ملا کر پیئیں اور کچھ چہل قدمی کریں اور سو جائیں۔ ایک گزارش یہ ہے کہ دودھ سوڈا ہو یا دودھ کی سادہ لسی یا کوئی مشروب ہو یا سادہ پانی ہو نارمل ٹھنڈا رکھیں حد سے زیادہ ٹھنڈا نہ ہو زیادہ ٹھنڈا پینے سے خون کی جو بال کی طرح باریک رگیں ہوتی ہیں بند ہو جاتی ہیں جس سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور جسم کے ہر حصے میں خون کی سپلائی نہیں ہو پاتی اور جسم کے مختلف حصوں میں درد شروع ہو جاتا ہے اور انسان طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

رمضان میں افطاری کے وقت حسب منشا لیموں کی شکنجبین ضرور پیئیں جس میں نمک ڈالا ہوا ہو کیونکہ جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے اور جس سے ہڈیوں میں کیلشیم بھی کم ہونے لگتا ہے لیموں اور نمک کی شکنجبین کیلشیم اور نمکیات کی کمی کو پورا کرتی ہے اور وافر مقدار میں مہیا کرتی ہے اور جسم کو چست رکھتی ہے۔

پڑھیں نفل پائیں فرض

رمضان میں رحمت خداوندی کا اندازہ فرمائیے کہ نوافل پر فرائض کے برابر ثواب اور فرائض پر ستر گناہ ثواب دیا جاتا ہے۔ رمضان میں طبیعت پر نیکی کا جذبہ غالب ہوتا ہے اس لیے درج ذیل نوافل کی پابندی کر لی جائے تو پورا سال بآسانی انہیں پڑھ کر اپنے نامہ اعمال میں خاطر خواہ اضافہ کیا جا سکتا ہے

آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں: ''بندہ نوافل کے ذریعہ میرے قرب میں ترقی کرتا رہتا ہے یہاں تک کہ میں اس کو اپنا محبوب بنالیتا ہوں اور جب میں محبوب بنالیتا ہوں تو میں اس کا کان بن جاتا ہوں جس سے وہ سنے' اس کی آنکھ بن جاتا ہوں جس سے دیکھے' اس کا ہاتھ بن جاتا ہوں جس سے وہ پکڑے' اس کا پاؤں بن جاتا ہوں جس سے وہ چلے' جو وہ مجھ سے مانگتا ہے وہ میں اسے دے دیتا ہوں۔''

رمضان میں اللہ کی رحمت کا اندازہ فرمائیے کہ نوافل پر فرائض کے برابر ثواب اور فرائض پر ستر گناہ ثواب دیا جاتا ہے۔ رمضان میں طبیعت پر نیکی کا جذبہ غالب ہوتا ہے اس لیے درج ذیل نوافل کی پابندی کر لی جائے تو پورا سال بآسانی انہیں پڑھ کر اپنے نامہ اعمال میں خاطر خواہ اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

تحیۃ الوضو: تحیۃ الوضو یہ ہے کہ جب کبھی وضو کریں تو دو رکعت نفل پڑھ لیا کریں۔

حضور ﷺ فرماتے ہیں ''جو مسلمان بھی اچھی طرح سے وضو کرے اور وضو کے بعد حضور قلب کے ساتھ دو رکعت نفل پڑھے تو اس کیلئے جنت واجب ہو جاتی ہے۔''

تحیۃ المسجد: تحیۃ المسجد یہ ہے کہ جب کوئی مسجد میں جائے تو بیٹھنے سے پہلے دو رکعت پڑھے۔

حضرت ابوقتادہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب تم میں سے کوئی مسجد میں داخل ہو تو اس کو چاہیے کہ بیٹھنے سے پہلے دو رکعت نماز پڑھے۔

اشراق: اشراق کی نماز یہ ہوتی ہے کہ آدمی فجر کی نماز پڑھ کر اسی جگہ بیٹھا رہے اور ذکر وغیرہ میں مصروف رہے دنیا کا کوئی کام نہ کرے پھر سورج نکلنے کے بیس یا پچیس منٹ بعد دو رکعتیں پڑھے۔

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جس شخص نے فجر کی نماز جماعت میں شریک ہو کر پڑھی پھر سورج نکلنے تک وہیں بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا رہا پھر دو رکعتیں پڑھیں تو اس کیلئے ایک حج و عمرہ کی مانند ثواب ہوگا۔''

چاشت: چاشت کی نماز یہ ہوتی ہے کہ جب سورج اچھی طرح نکل جائے اور اس پر نگاہ نہ جم سکے تو اس وقت نوافل پڑھے جائیں جن کی کم از کم مقدار دو اور زیادہ سے زیادہ بارہ ہے۔ چاشت کے نوافل زوال کا وقت ہونے تک پڑھے جا سکتے ہیں۔

اوابین: مغرب کے فرض اور سنتوں کے بعد جو نوافل پڑھے جاتے ہیں انہیں اوابین کہتے ہیں ان کی کم از کم تعداد 6 اور زیادہ سے زیادہ بیس ہے۔

حضرت عمار بن یاسرؓ کے صاحبزادے محمد بن عمارؒ سے روایت ہے کہ میں نے اپنے والد ماجد عمار بن یاسر کو دیکھا کہ وہ مغرب کے بعد 6 رکعت پڑھتے تھے اور بیان فرماتے تھے کہ میں نے اپنے حبیب حضرت محمد ﷺ کو دیکھا کہ آپ مغرب کے بعد چھ رکعتیں پڑھتے تھے اور فرماتے تھے کہ جو بندہ مغرب کے بعد چھ رکعتیں پڑھے اس کے گناہ بخش دیئے جائیں گے اگرچہ وہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔

تہجد: حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا قیامت کے دن لوگ ایک ہموار میدان میں جمع کیے جائیں گے ایک پکارنے والا زور سے آواز دے گا کہ وہ لوگ کہاں ہیں جن کے پہلو بستروں سے دور رہتے تھے بس شب بیدار (تہجد گزار) لوگ کھڑے ہو جائیں گے اور وہ تھوڑے ہونگے اور بلا حساب جنت میں جائیں گے پھر دوسرے لوگوں سے حساب لیا جائیگا۔

حضرت عمرو بن عبسہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''اللہ تعالیٰ بندے سے سب سے زیادہ قریب رات کے آخری درمیانی حصہ میں ہوتے ہیں پس اگر تم سے ہو سکے کہ تم ان بندوں میں سے ہو جاؤ جو اس (مبارک) وقت میں اللہ کا ذکر کرتے ہیں تو تم ان میں سے ہو جاؤ۔''

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''فرض نماز کے بعد سب سے افضل درمیان رات کی نماز ہے۔''

حضرت ابوامامہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''تم تہجد ضرور پڑھا کرو' کیونکہ یہ تم سے پہلے صالحین کا طریقہ اور شعار رہا ہے اور قرب الٰہی کا خاص وسیلہ ہے اور وہ گناہوں کے برے اثرات کو مٹانے والی معاصی سے روکنے والی چیز ہے۔''

نماز توبہ: حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ مجھ سے حضرت ابوبکر صدیقؓ نے فرمایا کہ ''میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے آپ فرماتے تھے جس شخص سے کوئی گناہ ہو جائے پھر وہ اٹھ کر وضو کرے' پھر نماز پڑھے پھر اللہ تعالیٰ سے مغفرت اور معافی طلب کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو معاف فرما ہی دیتے ہیں۔

ماہانہ روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنون کہنے لگیں

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 11 اگست بروز بدھ صبح 7 تا 8 بجکر 10 منٹ' 20 اگست بروز جمعہ شام 5 سے 6 بجکر 12 منٹ تک، 29 اگست بروز اتوار دوپہر 2 بجکر 15 منٹ سے 3 بجکر 27 منٹ تک **وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ** پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1-روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**-خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میں عبقری کی مستقل قاری ہوں، ہم سب گھر والوں کو عبقری کا بڑی شدت سے انتظار رہتا ہے، ہم سب گھر والے روحانی محفل میں بڑے اہتمام اور ذوق وشوق سے شرکت کرتے ہیں الحمدللہ روحانی محفل کی برکت سے ہمارے روحانی وجسمانی اور بہت سے گھریلو مسائل حل ہوئے ہیں۔ ٹینشن' جھگڑے **(باقی صفحہ 26 پر)**

انمول موتی: معرفت کا درخت شکر کے پانی سے سینچا جاتا ہے' توبہ کا درخت ندامت کے پانی سے اور محبت کا درخت موافقت کا پاس رکھنے سے سیراب ہوتا ہے۔

حضرت علی ہجویری کے خاص وظائف

اگر کسی کا کوئی عزیز، رشتہ دار، بیٹا، بیٹی، والد، والدہ اس سے ناراض ہوگئے ہوں اور کسی صورت راضی نہ ہوتے ہوں تو سات سو چھیاسی (786) بار پانی کی ایک بوتل پر باوضو بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر دم کریں اور وہ پانی اس شخص کو پلا دیں

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

ہر قسم کی آفات و بلیات سے نجات

قتل و غارت گری، لوٹ مار، ظلم و زیادتی کے دور میں ختم خواجگان ہر قسم کے ظلم و زیادتی سے محفوظ رہنے کا بڑا ذریعہ ہے۔ اکیلے پڑھ لے یا سب گھر والے یا اہل محلّہ مل کر پڑھ لیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر قسم کی ناگہانی آفات و بلیات سے محفوظ رہیں گے اور دشمن ذلیل و ناکام ہوگا۔ ختم خواجگان پڑھنے کا طریقہ یہ ہے:

اول دس بار درود شریف (کوئی بھی درود شریف جو یاد ہو پڑھے ورنہ نماز والا درود شریف پڑھ لے) نماز والا درود شریف درود ابراہیمی ہے۔

اس کے بعد 360 بار لَاحَوۡلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ لَا مَلۡجَأَ وَلَا مَنۡجَأَ مِنَ اللّٰہِ اِلَّا اِلَیۡہِ۔

اس کے بعد 360 مرتبہ سورہ الم نشرح پڑھے۔ اس کے بعد تین سو ساٹھ 360 مرتبہ لَاحَوۡلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ لَا مَلۡجَأَ وَلَا مَنۡجَأَ مِنَ اللّٰہِ اِلَّا اِلَیۡہِ۔ اس کے بعد دس مرتبہ درود شریف پڑھ کر دعا کرلیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر قسم کے جانی و مالی نقصان سے محفوظ رہیں گے۔

پاگل کتے کے کاٹنے کا علاج

اگر کسی کو اللہ نہ کرے پاگل کتا کاٹ لے یا کسی کو کاٹ کر کتا پاگل ہو جائے تو اول گیارہ بار یہ درود شریف پڑھے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مَوۡلٰنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَعَلٰی نُوۡحٍ نَبِیِّکَ۔ سَلٰمٌ عَلٰی نُوۡحٍ فِی الۡعٰلَمِیۡنَ ط اِنَّا کَذٰلِکَ نَجۡزِی الۡمُحۡسِنِیۡنَ ط

اس کے بعد تیسرا کلمہ، کلمہ تمجید گیارہ بار پڑھیں۔

اس کے بعد یہ درود شریف گیارہ بار پڑھیں۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مَوۡلٰنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَعَلٰی نُوۡحٍ نَبِیِّکَ۔ سَلٰمٌ عَلٰی نُوۡحٍ فِی الۡعٰلَمِیۡنَ ط اِنَّا کَذٰلِکَ نَجۡزِی الۡمُحۡسِنِیۡنَ ط

ان سب کو پڑھ کر چکنی مٹی کو پانی سے گوندھ کر اس پر دم کریں اور اس کی سات گولیاں بنائیں اور وہ گولیاں سات نابالغ بچوں کو دیں پھر ہر بچے سے ایک ایک گولی لے کر زمین پر مار کر توڑ دیں۔ یہ عمل تین دن تک جاری رکھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض صحت یاب ہوگا۔

تیسرے دن ایک نمازی آدمی سے جو سگریٹ، بیڑی، حقہ نہ پیتا ہو اور نہ تمباکو کا پان کھاتا ہو۔ سوا پاؤ سوجی کا حلوا تیار کرائیں۔ حلوا تیار کرنے سے قبل اس کو وضو کرائیں اور اس حلوے کا ثواب حضرت خواجہ اویس قرنی رضی اللہ عنہ کی روح مبارک کو بخشیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض باولے کتے کے کاٹے کے اثرات بد سے محفوظ رہے گا۔ یہ عمل مکمل توجہ اور یقین سے کیا جائے تو فائدہ ہوگا۔

گمشدہ کی واپسی کیلئے

رات کو جب گھر کے سب افراد گہری نیند سو جائیں تو اٹھ کر تازہ وضو کرے اور گھر کے چاروں گوشوں (کونوں) میں کھڑے ہو کر ہر گوشے میں ستر (70) بار پڑھے

یَامُجِیۡدُ، رُدَّ عَلَیَّ (فلاں بن فلاں)

(فلاں بن فلاں کی جگہ گمشدہ کا نام لے) یہ عمل سات دن متواتر کرے انشاء اللہ تعالیٰ سات دن میں گمشدہ آجائے گا یا اس کی خبر مل جائے گی۔

شریر آدمی کے شر سے حفاظت کیلئے

شریر آدمی کے شر سے بچنے کیلئے اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد دس بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھے آخر میں تین بار درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ اس عمل کی برکت سے پتھر سے پتھر دل نرم ہو جائے گا اور کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

رشتہ دار ناراض ہوگئے ہوں تو

اگر کوئی شخص چاہتا ہے کہ اس کا کوئی عزیز، رشتہ دار، بیٹا، بیٹی، والد، والدہ اس سے ناراض ہوگئے ہوں اور کسی صورت راضی نہ ہوتے ہوں تو سات سو چھیاسی (786) بار پانی کی ایک بوتل پر باوضو بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر دم کریں اور وہ پانی اس شخص کو پلا دیں۔ انشاء اللہ آپس میں محبت کا رشتہ دوبارہ قائم ہو جائے گا۔ مجرب عمل ہے۔

شاندار حافظہ کیلئے

اگر کند ذہن بچے کو یا طالب علم کو 131 مرتبہ پانی پر دم کر کے درج ذیل آیت روزانہ پلائیں انشاء اللہ اسکی برکت سے وہ عالم فاضل ہو جائیگا۔

وَعَلَّمَکَ مَالَمۡ تَکُنۡ تَعۡلَمُ ط وَکَانَ فَضۡلُ اللّٰہِ عَلَیۡکَ عَظِیۡمًا ○ (پ 5 آیت نمبر 113 سورۃ النساء)

کیا یہ مذاق ہے؟

کتنے ہی نیک بخت مسلمان رمضان میں ساری نمازیں پڑھیں گے......لیکن باقی 11 مہینے چھٹی۔ کتنی ہی نیک بخت عورتیں سارا مہینہ سر پر دوپٹہ رکھیں گی......پھر غائب......

کتنے ہی بہن، بھائی رمضان میں روزانہ قرآن مجید پڑھیں گے لیکن اس کے بعد 11 مہینے اللہ کی کتاب کو ہاتھ نہیں لگائیں گے......

وہ سوچیں اور غور کریں کیا یہ اللہ کے بھیجے ہوئے دین سے مذاق نہیں؟ اللہ کے رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے جس نے جان بوجھ کر نماز چھوڑ دی اس نے کفر کیا۔

عورتوں کیلئے پردے کا اللہ رب العزت کی جانب سے ہے۔ اللہ کے رسول اللہ ﷺ کی لخت جگر حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے وصیت کی تھی کہ میرا جنازہ بھی رات کو اٹھانا تاکہ میری میت پر کسی غیر محرم کی نظر نہ پڑے۔

رمضان کے روزے رکھنے والی، نماز پڑھنے والی، ہماری جو بہنیں فیشن کی آڑ میں بے پردہ لباس پہن کر بازاروں میں گھومتی ہیں۔ وہ غور کریں کہ ان کا انجام کیا ہوگا؟ **(ثمینہ عارف، لاہور)**

ہسٹریا دور کرنے کیلئے: گوگل کی دھونی دینے سے ہسٹریا کے مریض کو پانچ منٹ میں آرام اور بیہوشی کی صورت میں بہت جلد ہوش آجائیگا۔

کھجور اور روزے کی تھکاوٹ

محمد احمد، اسلام آباد

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ''جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں وہ گھر ایسا ہے کہ جیسے اس میں کھانا نہ ہو'' اور جدید سائنس نے اب یہ بات ثابت کردی ہے کہ کھجور ایک ایسی منفرد اور مکمل خوراک ہے جس میں ہمارے جسم کے تمام ضروری غذائی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں

کھجور کا درخت دنیا کے اکثر مذاہب میں مقدس مانا جاتا ہے۔ مسلمانوں میں اس کی اہمیت کی انتہا یہ ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے تمام درختوں میں سے اس درخت کو مسلمان کہا ہے کیونکہ صابر، شاکر اور اللہ کی طرف سے برکت والا ہے۔ قرآن مجید اور دیگر مقدس کتابوں میں جابجا کھجور کا ذکر ملتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ''جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں وہ گھر ایسا ہے کہ جیسے اس میں کھانا نہ ہو'' اور جدید سائنس نے اب یہ بات ثابت کردی ہے کہ کھجور ایک ایسی منفرد اور مکمل خوراک ہے جس میں ہمارے جسم کے تمام ضروری غذائی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ رمضان المبارک میں افطار کے وقت کھجور کا استعمال اس کی افادیت کا منہ بولتا ثبوت ہے چونکہ دن بھر فاقہ کے بعد توانائی کم ہوجاتی ہے اس لیے افطاری ایسی مکمل اور زود ہضم غذا سے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جو زیادہ سے زیادہ طاقت و توانائی فراہم کرسکے اور کھجور یہ تمام مقاصد فوراً پورا کردینے کی اہلیت رکھتی ہے۔

کھجور کے طبی فوائد

☆ شدید گرمی کے عالم میں توانائی فوری طور پر بحال کرنا ہو تو کھجور اس کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ ☆ پیٹ کے کیڑے مارنے کیلئے نہار منہ اس کا استعمال مفید ہے۔ ☆ تازہ پکی ہوئی کھجور کا مسلسل استعمال عورتوں میں حیض کا خون کثرت سے آنے والی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ یہ کیفیت غدودوں کی خرابی، جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور خون میں فولاد کی کمی وغیرہ سے پیدا ہوسکتی ہے۔ کھجور ان میں سے ہر ایک کا مکمل علاج ہے۔ ☆ دل کے دورے میں کھجور کی گٹھلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے چونکہ دل کا دورہ شریانوں میں رکاوٹ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے شریانوں میں رکاوٹ کے باعث پیدا ہونے والی تمام بیماریوں میں کھجور کی گٹھلی تریاق کا اثر رکھتی ہے۔ ☆ چونکہ کھجور رافع قولنج اور جھلیوں سے سوزش کو دور کرنے کیلئے مسکن اثرات رکھتی ہے اس لیے دمہ خواہ وہ امراض تنفس سے ہو یا دل کی وجہ سے اسے دفع کرتی ہے۔ ☆ کھجور کا مسلسل استعمال اور اس کی پسی ہوئی گٹھلیاں دل کے بڑھ جانے میں مفید ہیں۔ یہی نسخہ کالا موتیا کے مریضوں کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔ ☆ بلغم کو خارج کرتی ہے لہٰذا بعض ماہرین اسے تپ دق میں مؤثر قرار دیتے ہیں۔ ☆ پرانے قبض کی بہترین دوا اور بہترین ناشتہ ہے۔ ☆ کھجور کے درخت کی جڑوں کو جلا کر زخموں پر مرہم کی صورت میں لگانے سے زخم بہت جلد ٹھیک ہوجاتا ہے۔ اس سفوف کے منجن سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔ سوزش میں ایک بہترین ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ ☆ حدیث کے مطابق عورتوں کے حیض کی کثرت کیلئے کھجور سے بہتر اور کوئی چیز نہیں۔ ☆ چند دنوں تک کھجور کے باقاعدہ استعمال سے کوڑھ کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ نوزائیدہ بچے کو کھجور منہ سے چبا کر تھوڑی تھوڑی کھلا یئے۔

☆ جلی ہوئی کھجور زخموں سے خون بہنے کو روکتی ہے اور زخم جلدی بھرتی ہے، خشک کھجور کو جلا کر راکھ بنا کر بوقت ضرورت استعمال میں لایا جاتا ہے۔ ☆ کھجور کو خشک کر کے ہمراہ گٹھلی رگڑ کر منجن بنایا جاتا ہے جو دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ ☆ مغز بادام دو تولے اور کھجور دو تولے کھانا باہ کو مضبوط کرتا ہے۔ ☆ کھجور کے ساتھ کھیرا کھانے سے جسم توانا اور خوبصورت ہوجاتا ہے۔ ☆ کھجور کو دھو کر دودھ میں ابال کر دینا زچگی کے بعد کی کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ☆ کھجور کو نہار منہ کھایا جائے تو یہ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔

کھجور کے بارے میں احتیاط

☆ کھجور کیساتھ منقہ یا کشمش نہیں کھانا چاہیے نہ ہی اسے انگور کیساتھ استعمال کریں۔ ☆ نیم پختہ کھجور کو پرانی کھجور کیساتھ ملا کر مت کھائیں۔ ☆ کھجور کا ایک وقت میں زیادہ استعمال ٹھیک نہیں۔ زیادہ سے زیادہ سات آٹھ دانے کافی ہیں وہ بھی اس صورت میں جب کھانیوالا حال ہی میں بیماری سے نہ اٹھا ہو۔ ☆ جس کی آنکھیں دکھتی ہوں اس کیلئے کھجوریں کھانا مناسب نہیں۔ ☆ کھجور کیساتھ اگر تربوز کھایا جائے تو اس کی گرمی تربوز کی ٹھنڈک سے زائل ہوجاتی ہے۔ ☆ کھجور کیساتھ مکھن استعمال کرنا سنت نبویؐ ہے۔ ☆ جو خواتین دبلے پن کا شکار ہوں وہ تازہ پکی ہوئی کھجوریں اور کھیرے کھائیں بہت جلد اپنے جسم میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ ☆ کھجور کیساتھ انار کا پانی معدہ کی سوزش اور اسہال میں مفید ہے۔

گھریلو جھگڑے ختم

اگر میاں بیوی میں اَن بَن ہوگئی ہو اور کوئی صورت صلح وصفائی کی نظر نہ آئے۔ تو ان میں جو فریق مائل بہ صلح ہو اس کو یہ تعویذ لکھ کر دیا جائے

برائے حب:۔ جمعرات کی شب کو نصف آخر میں دو رکعت نماز پڑھے پھر آیات **لَقَدْ جَاءَ کُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِکُمْ** آخر سورۃ تک تیس بار پڑھے۔ اس کے بعد سو مرتبہ درود شریف ورد کر کے یہ دعا کرے۔ **اَللّٰھُمَّ حَبِّبْ اِلَیَّ خَاضِعًا ذَلِیْلًا مِنْ غَیْرِ مُھْلَةٍ وَاشْغِلْهُ بِمُحَبَّتِی اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدِیْر o**

برائے صلح بین الزوجین:۔ اگر میاں بیوی میں اَن بَن ہوگئی ہو اور کوئی صورت صلح وصفائی کی نظر نہ آئے۔ تو ان میں جو فریق مائل بہ صلح ہو اس کو یہ تعویذ لکھ کر دیا جائے کہ اپنے پاس رکھے۔ **وَاِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَیْنِھِمَا فَابْعَثُوا حَکَمًا مِّنْ اَھْلِهٖ وَحَکَمًا مِّنْ اَھْلِھَا اِنْ یُّرِیْدَا اِصْلَاحًا یُّوَفِّقِ اللّٰهُ بَیْنَھُمَا وَاِنِ امْرَاَۃٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِھَا نُشُوْزًا اَوْ اِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَیْھِمَا اَنْ یُّصْلِحَا بَیْنَھُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَیْر. عَسَی اللّٰهُ اَنْ یَّجْعَلَ بَیْنَکُمْ وَ بَیْنَ الَّذِیْنَ عَادَیْتُمْ مِنْھُمْ مَوَدَّۃٌ**

حصول مرادات:۔ فجر کی سنتیں پڑھ کر فرض نماز سے پہلے سورہ یٰسین پڑھنی شروع کردے۔ جب پہلی مرتبہ مبین آئے تو پھر سرے سے شروع کردے پھر دوسرے کلمہ مبین پر از سر نو پڑھنے لگے اسی طرح ہر تیسرا اور چوتھے پر نئے سرے سے پڑھنا شروع کرے۔ سورہ ہذا میں یہ کلمہ سات مرتبہ آیا ہے۔ پس آٹھ مرتبہ سورہ کو شروع کرنا ہوگا اور اس طرح سے تقریباً پونے دو پارہ کے برابر قرأت کرنی پڑتی ہے۔ اس کے بعد اپنا مقصد پیش نظر رکھ کر دعا مانگے۔ چالیس روز تک یہ امر جاری رہے۔ انشاءاللہ اس اثناء میں مراد حاصل ہوجائے گی۔ حافظ نذیر احمد خاں دہلوی مرحوم لکھتے ہیں کہ میں نے تحصیل علم کے بعد حصول روزگار کیلئے یہ عمل کیا تھا تو چند روز کے بعد ایک بیش قرار ملازمت مل گئی۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں) (نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپکا صدقہ جاریہ)

کان کا مسئلہ ❀ ابتدائی السر ❀ نوسال سے بخار ❀ سرخ دانے ❀ بڑا پیٹ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

نوسال سے بخار

میری عمر 30 سال ہے' مجھے ہر مہینے بخار ہوتا ہے' میں نو سال سے علاج کروا رہا ہوں' پاکستان کے ہر بڑے سے بڑے ڈاکٹر سے علاج کروالیا مگر پھر بھی کوئی فرق نہیں پڑتا' ہر مہینے میں مجھے سات آٹھ دن ضرور بخار ہوتا ہے۔ کوئی علاج یا مشورہ تجویز فرمائیں۔ **(علی احمد بروہی' سرہاری)**

مشورہ: طب میں بخار کی بہت سی اقسام ہیں۔ بخار کس طرح شروع ہوا۔ کیا علاج ہوئے' ٹیسٹ ہوئے۔ ان سے کیا معلوم ہوا' ملیریا' پیرا ٹائیفائیڈ' ٹائیفائیڈ وغیرہ کے ٹیسٹ کروائے یا نہیں۔ ٹانسلز کا کیا حال ہے۔ گلے میں کوئی تکلیف' نزلہ' زکام' کھانسی تو نہیں ہے۔ تفصیل آنے پر ہی تدبیر بتائی جاسکے گی۔ غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

گلا ٹھیک نہیں رہتا

میری عمر 12 سال ہے' مجھے نعت شریف پڑھنے کا بہت شوق ہے لیکن میرا گلا نعت پڑھنے میں ٹھیک نہیں رہتا' میں جب بھی نعت پڑھتا ہوں' میرا دم فوراً گھٹ جاتا ہے اور میرا گلا زیادہ تر موٹا رہتا ہے۔ **(محمد عارف طاہری' کراچی)**

مشورہ: سوتے وقت ایک چمچی شہد خالص ایک کپ گرم پانی میں ملا کر پئیں' دو ہفتے میں شفاء ہوگی۔ انشاءاللہ۔ غذا نمبر 3-5 استعمال کریں۔

متلی

متلی کی شکایت رہتی ہے' بہت دن پہلے مری میں گندا ناریل کھانے سے ہیضہ ہوا تھا' بڑی مشکل سے بچی' وہاں بڑے ہسپتال میں ٹھیک تو ہوئی مگر بیماری کا اثر باقی ہے۔ **(نرجس' اسلام آباد)**

مشورہ: جوارش املی پانچ گرام غذا کے بعد کھائیں' دودھ' چاول' گرما وغیرہ سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 1-2 استعمال کریں۔

بڑا پیٹ

جسمانی طور پر صحت مند ہوں لیکن باقی جسم کی نسبت پیٹ کچھ بڑھا ہوا ہے۔ کوئی حل بتادیں' دوسرا مسئلہ رنگ کا ہے' رنگ میرا قدرے صاف ہے لیکن گردن بہت زیادہ کالی ہے اور جب پسینہ آتا ہے تو بدبو بہت آتی ہے' یاد رہے گرم چیزیں موافق نہیں۔ **(محمد احمد۔ میرپور)**

مشورہ: دوپہر' رات کو کھانا کھا کر جوارش کمونی چھ گرام کھا کر آدھا کپ عرق بادیان پئیں۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ لکھیں' غذا کے بعد عمدہ میٹھے سندرخانی انگور ضرور کھائیں' خربوزہ اور گرما بھی مفید ہے۔ غذا نمبر 1-3 استعمال کریں۔

ابتدائی السر

میرا ہاضمہ خراب ہے' سینے میں جلن رہتی ہے زبان پر کٹنے کے نشان ہیں مگر ان میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ چائے اگر تیز ہو تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ میں نے گلگت میں بڑے ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو اس نے ایک گولی لکھ دی۔ اس گولی سے پہلے فائدہ ہوتا تھا مگر اب کم ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے یہ گولی ہی کھائیں۔ لسی پینے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔

(جنت بی بی' غذر اشکومن)

مشورہ: یہ ابتدائی السر معلوم ہوتا ہے۔ آپکے علاقے میں اسکا بہت عمدہ علاج موجود ہے۔ مویوبوٹی جابجا پہروں کے نیچے فرش کیے ہوئے ہے اسے پانی سے اچھی طرح دھو کر چبالیا کریں مگر تین بار دو گرام بوٹی سے زیادہ نہ لیں۔ غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

سرخ دانے

میری عمر سولہ سال ہے' چہرے پر سرخ رنگ کے دانے ہیں جن میں پیپ بھری رہتی ہے۔ یہ دانے دس سے پندرہ دن میں ختم ہوجاتے ہیں لیکن ان کے نشان چہرے پر باقی رہ جاتے ہیں۔ **(ماہ رخ' گروگاب' بلوچستان)**

مشورہ: اطریفل شاہترہ پانچ گرام صبح نہار منہ کھالیا کریں' دس پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 2-6 استعمال کریں۔

بھوک ختم ہوگئی

میری عمر 25 سال ہے شادی شدہ ہوں' میرا مسئلہ یہ ہے کہ کھانے کو دل بالکل نہیں چاہتا' پہلے بہت موٹا ہوا کرتا تھا لیکن اب دن بدن کمزور ہوتا جارہا ہوں' کوئی بیماری نہیں ہے۔ **(وارث شاہ' ملتان)**

مشورہ: کمزوری غذائی قلت کی وجہ سے معلوم ہوتی ہے غذا بحال ہونے پر کمزوری از خود رفع ہوجائے گی' فی الحال حب کعبد نوشادری ایک گولی غذا کے بعد دن میں تین بار کھائیں' دس بارہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 8 استعمال کریں۔

سماعت گم ہوگئی

کچھ عرصے پہلے میرے کان کی آواز بہت کم ہوگئی جس کی وجہ سے مجھے بہت شرمندگی ہوئی ہے جبکہ میرے کان پہلے بالکل ٹھیک ٹھاک تھے لیکن کچھ مہینوں سے میرے کان کی آواز کم ہوگئی ہے میرے شوہر میرا علاج وغیرہ کروانے کی بجائے سب کے ساتھ مل کر میرا مذاق بناتے ہیں۔ کان کے بہت سے ٹیسٹ بھی کروائے' کوئی تسلی بخش جواب نہیں دیا گیا۔ بس آپریشن کا کہا جاتا ہے جبکہ میرے کان میں کوئی خرابی محسوس نہیں ہوتی ہے۔ کان میں دوائیں بھی بہت ڈالیں اور گولیاں بھی کھائیں لیکن سارا علاج بے سود رہا آپ مشورہ دیں کہ آپریشن کراؤں یا نہیں؟ **(عابدہ۔ کراچی)**

مشورہ: ہماری رائے میں تو کان کا آپریشن کروانے کی بجائے کان کا علاج ہونا چاہیے۔ فی الحال آلہ سماعت بھی لگوا سکتی ہیں جو بہت خوبصورت قسم کے چھوٹے سے چھوٹے سائز میں دستیاب ہیں۔ اس کے لگاتے ہیں آپکی یہ مشکل حل ہوجائیگی مگر علاج سے غافل نہ ہوں۔ آپریشن سے بچیں۔ اگر نزلہ زکام ہو تو اس کا علاج کروائیں۔ غذا نمبر 6 استعمال کریں۔

سفید بال

میری عمر 24 سال ہے۔ طالب علم ہوں سب سے بڑا مسئلہ میرے بالوں کا ہے۔ سر کے آدھے بال سفید ہو رہے ہیں۔ موروثی طور پر کوئی بیماری ہے۔ مہندی اور مختلف رنگوں سے پرہیز کرتا ہوں کیونکہ یہ بالوں کو کمزور کرتے ہیں۔ براہ کرم ایسا حل بتادیں کہ بالوں کی سفیدی دور ہوجائے۔ یہ دوبارہ گھنے' سیاہ اور چمکدار بن جائیں۔ میری نظر بھی بہت کمزور ہے

اس وقت میری عینک کا نمبر 4 ہے۔

(محمد صفدر، ژوب بلوچستان)

مشورہ: آپ کے تمام مسائل کمزوری کی وجہ سے ہیں۔ سفید بال تو اب کالے نہیں ہونگے مگر مزید سفید ہونے میں کمی ہوسکتی ہے۔ عمدہ بنا ہوا خمیرہ ابریشم چھ گرام صبح کھائیں۔ جوارش جالینوس چھ گرام سوتے وقت کھائیں۔ دودھ، چاول اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔ صبح و شام لمبی چہل قدمی کریں۔ امید ہے افاقہ محسوس ہوگا۔ غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

حفاظت

حمل کے دوران بچے سوکھ جاتے ہیں، ڈاکٹر کہتے ہیں ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ دو حمل ضائع ہو چکے ہیں۔ خاوند کہتے ہیں اب جب تک نقص دور نہ ہو حمل نہیں ہونا چاہیے ورنہ پھر یہی مسئلہ ہوجائے گا اس کی حفاظت کیلئے کوئی نسخہ بتائیں۔

(م......کوپن ہیگن، ڈنمارک)

مشورہ: آپ کے شوہر کا مسئلہ بالکل درست ہے پہلے اصل سبب اسقاط کو دور کرنا بہت ضروری ہے جب سبب دور ہوجائے تو حمل قرار پانے میں حرج نہیں، حمل کے دوران معجون حمل عنبری عومی خان والی صبح پانچ ماشہ روزانہ کھاتی رہیں ویسے ام الصبیان سے حفاظت اور نشوونما بھی انشاء اللہ ہوگی۔

شربت گاؤزبان

مجھے خفقان رہتا ہے۔ دل کمزور ہے۔ مجھے کسی شربت کا مشورہ دیں گولیاں معجون وغیرہ نہ بتائیں کیونکہ مجھے شربت پسند ہے۔ (حکیم عبدالحق شمسی، چیچہ وطنی)

مشورہ: گاؤزبان سترہ تولہ کو رات کو پانی میں بھگو کر صبح جوش دیکر چھان لیں اور ایک سیر چینی ملا کر شربت بنالیں اور عرق گلاب ساڑھے سات تولہ کا اضافہ کرکے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرکے بوتلوں میں بھرلیں۔ چار تولہ تک خوراک ہے۔ گرم خفقان اور دل کی بڑھتی ہوئی حرکات میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو فائدہ کرتا ہے۔ سرد مزاج اور لو بلڈ پریشر والوں کو یہ شربت موافق نہیں ہے۔ غذا نمبر 6-8 استعمال کریں۔

ہچکی

دس سال پہلے بواسیر ہوئی تھی اس دوران خون بہت نکلا، ڈاکٹر نے آپریشن کا مشورہ دیا۔ آپریشن کے بعد خون نہیں آیا، مگر بدہضمی رہنے لگی ہے۔ ہر وقت پیٹ میں گرانی سی رہتی ہے۔ ریاح کی شدت پریشان کیے رکھتی ہے۔ سب سے بڑی تکلیف ہچکی ہے آئے دن ہچکی لگ جاتی ہے، بہت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ پردیس میں ڈاکٹروں کو سمجھانا مشکل ہے۔ **(ستارہ بیگم۔ نیویارک)**

مشورہ: پاکستان سے کسی کے ہاتھ حب پچلونہ منگوالیں اور کھانا کھانے کے بعد دو گولیاں کھالیا کریں، بادی چیزوں سے پرہیز رکھیں۔ غذا نمبر 2-7 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، بیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

نمک دانی کے سوراخ کھولنے کیلئے: اگر نمک دانی میں مٹر کا خشک دانہ ڈال کر خوب ہلایا جائے تو سوراخوں میں جما ہوا نمک یا مصالحہ صاف ہوجائیگا اور سوراخ کھل جائینگے۔

چاند چہرہ' ستارہ آنکھیں اور حسن

علیشاہ نور' کراچی

آنکھوں کی بہتر حفاظت کیلئے آپ کیلئے وٹامن اے' بی اور سی کی خوراک نہایت ضروری ہیں۔ متعدد سبزیاں جو کچی کھائی جائیں وہ آنکھوں کے لیے بے حد فائدہ مند ہوتی ہیں۔ گاجر' سلیری' پارسلے' پالک وغیرہ میں وٹامن اے کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہیں

آنکھوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ روح کا دریچہ ہیں۔ یہ بات کس حد تک درست ہے اس کا انحصار ہر ایک کے اپنے قیاس پر ہے۔ اس کے باوجود بھی یہ یقینی طور پر ظاہر کردیتی ہیں کہ کسی کی صحت اور تندرستی کا کیا عالم ہے۔ اگر آپ کی آنکھیں سوجی ہوئی ہیں اور ان کے گرد سیاہ حلقے پڑ رہے ہیں تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کی نیند پوری نہیں ہورہی ہے اور آپ بے خوابی کا شکار ہیں۔ آنکھوں پر بے حد دباؤ بیماری سے آنکھوں کی خوبصورتی کسی حد تک ماند پڑجاتی ہے اور ان کی چمک دمک میں بھی کمی آجاتی ہے۔

آنکھوں کی بہتر حفاظت کیلئے آپ کیلئے وٹامن اے' بی اور سی کی خوراک نہایت ضروری ہے۔ متعدد سبزیاں جو کچی کھائی جائیں وہ آنکھوں کے لیے بے حد فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ گاجر' سلیری' پارسلے' پالک وغیرہ میں وٹامن اے کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہیں۔ گاجر کا جوس وہاں پر فائدہ مند ثابت ہوا ہے جہاں پر حتیٰ کہ آنکھوں کی ورزشیں اور نئی عینک تک ناکام رہی ہیں۔

اگر آپ کا معدہ خراب ہے تو آپ آنکھوں کی تکلیف کی جانب مائل ہوسکتی ہیں۔ اپنے معدے کو خرابی سے بچانے کا بہترین طریقہ صبح سویرے سب سے پہلے ایک گلاس گرم پانی میں ایک لیمن کا جوس ملا کر پینا ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک کھانے کا بھرا ہوا چمچہ شہد اور سرکہ آپ کے پیٹ کی صفائی کیلئے نہایت اعلیٰ ہے۔

دن کے اوقات میں جب آپ کو آرام کرنے کا وقت ملتا ہے تو جسم کے ساتھ انہی اوقات میں اپنی آنکھوں کو بھی آرام پہنچائیں۔ کاٹن وول کے ایک پیڈ کو وچ ہیزل' ہلکی چائے کے محلول یا عرق گلاب میں تر کرلیں اور اسے 10 سے 15 منٹ کیلئے اپنی آنکھوں پر رکھ دیں۔ روشن چمکدار آنکھوں کے لئے 8 تا 10 گھنٹے کی نیند لازمی ہے۔

کاٹن وول پیڈز کی جگہ کھیرے کے دو سلائس بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کیلئے اپنے پانی پینے کی مقدار کو بڑھالیں اور کم سے کم 8 سے 10 گلاس پانی پئیں۔ تازہ انجیر کا لگانا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ آنکھوں کی سوجن کیلئے کدوکش کیے ہوئے آلو کو ململ میں باندھ کر آنکھوں پر لگانے سے مدد ملتی ہے۔

روزانہ آنکھوں کی دیکھ بھال

صبح سویرے سب سے پہلے اپنی آنکھوں میں ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ گرم دودھ' وچ ہیزل' عرق گلاب یا ہلکی چائے کے محلول میں کاٹن وول پیڈز کو تر کرکے آنکھوں پر لگائیں اور ہلکے سے دبا کر 10 منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔

آنکھوں کو تناؤ اور کھچاؤ سے بچانے کیلئے

☆ مدھم روشنی میں کام نہ کریں۔ ☆ بسوں یا ٹرینوں میں سفر کے دوران مسلسل مطالعہ سے گریز کریں۔ ☆ پلکیں جھپکائے بغیر کسی بھی شے کو دیر تک ٹکٹکی باندھے دیکھنے سے گریز کریں۔ پلکیں جھپکانے سے چکناہٹ ملتی ہے اور روشنی سے سکون حاصل ہوتا ہے۔ ☆ آنکھوں کو بہت زور سے مت رگڑیں۔ ☆ آنکھوں کو وقتی طور پر سکون پہنچانے کیلئے اپنی آنکھوں کو اپنی ہتھیلیوں سے یوں بند کرلیں کہ روشنی قطعی طور پر اندر نہ آسکے۔ پھر اپنی آنکھوں کو ہتھیلی کے اندر ہی کھول لیں اور ایک منٹ تک اس اندھیرے کو گھورتی رہیں۔

آنکھوں کی ورزشیں

آنکھوں کی ورزش دن میں کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے لیکن بہترین وقت صبح سویرے کا ہے جب آپ کی آنکھیں مکمل طور پر تناؤ سے عاری ہوتی ہیں۔

اپنے سر کو حرکت دیئے بغیر آنکھوں کو چھت کی جانب اٹھائیں اور پھر فرش کی جانب۔ یہ عمل 10 مرتبہ دہرائیں۔ آنکھوں کو آرام پہنچائیں یا تو تیزی سے پلکیں جھپکاتے ہوئے یا اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر۔

آنکھوں کی سیدھ میں بالکل سامنے دیکھیں' پھر آہستہ آہستہ اسی سیدھ میں بائیں جانب اور پھر اسی سیدھ میں دائیں جانب۔ 3 یا 4 مرتبہ یہ عمل دہرائیں' پھر آنکھوں کو آرام دیں۔

آنکھوں کو دائرے کی شکل میں گردش دیں' پہلے گھڑی کی سوئیوں کی گردش کی مانند پھر اس کے مخالف سمت یعنی کلاک وائز اور اینٹی کلاک وائز' ہر طریقے کو 5 مرتبہ دہرائیں اور آنکھوں کو آرام دیں۔

بھنویں اور پلکیں

بھنوؤں اور پلکوں میں روزانہ چھوٹے برش کی مدد سے برش کرنا چاہیے۔ ان برشوں کے تیل یا ناریل کے تیل کی مالش کریں تاکہ بالوں کی افزائش کو ترغیب ملتی ہے۔

بھنوؤں کی صفائی کلینزنگ اور غذائیت کیلئے ان پر تھوڑی سی انڈے کی سفیدی مل لیں اور 10 منٹ کے بعد پانی سے نتھار لیں۔

بھنوؤں کی شیپنگ: آپ کی بھنویں آپ سے اضافی توجہ چاہتی ہیں۔ بہت زیادہ گھنی یا بہت زیادہ بلند محرابی بھنویں آپ کے میک اپ کے حتمی نتیجہ کو تباہ کردیں گی۔ اگر آپ اپنی بھنوؤں کو پہلی مرتبہ شیپ عطا کررہی ہیں تو بہتر ہوگا کہ آپ ان کی شیپنگ کسی پیشہ ور سے کرائیں۔ اس کے بعد آپ اپنے طور پر ان کی دیکھ بھال کرسکتی ہیں۔

ٹویزرز کے ساتھ کام کرنا نہایت ہی آسان ہوتا ہے۔ نہانے کے فوراً بعد اپنے بالوں کو ٹویز کرلیں (مونچنے یا چمٹی سے بال اکھاڑنا) کیونکہ اس وقت آپ کی جلد کے مسام کھلے ہوئے ہوتے ہیں اور بال اکھاڑنا کم تکلیف دہ ہوگا۔ بالوں کو ہمیشہ ان کی بڑھت کے رخ سے اکھاڑیں اور ایک وقت میں ایک ہی بال مونچیں۔ اپنی بھنوؤں کو غیر متناسب طور پر خم نہ دیں۔ آپ کی بھنویں آپ کی آنکھوں سے قدرے ہی زیادہ لانبی ہونی چاہئیں۔

ایک پینسل کو ناک کی سائیڈ میں سیدھا اس طرح پکڑیں کہ اس کا رخ آنکھ کے اندرونی حصے کی جانب ہوتا کہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ بھنوؤں کو کہاں سے شروع ہونا چاہیے۔

اب پینسل کو باہر کی سمت حرکت دیں تاکہ یہ آنکھ کے بیرونی گوشے کو کراس کرلے یہ وہ مقام ہوگا جہاں پر آپ کی بھنوؤں کو ختم ہونا چاہیے۔

اور سب میں اہم ترین بات یہ کہ ڈھیروں پانی پئیں' متوازن غذا کھائیں اور مناسب نیند لیں تاکہ آپ کی آنکھیں جگمگاتی اور روشن رہیں جو کہ پورے چہرے کا نمایاں حصہ ہوتی ہیں۔

رزق کی تنگی دور ہوگی

جو شخص تنگدست ہو اور غریب اور محتاج ہونے کے سبب اکثر مقروض رہتا ہو اور زندگی پریشانی میں گزر رہی ہو تو اس کے لئے بعد نماز فجر باوضو قبلہ رخ بیٹھ کر اسم الٰہی یَا عَزِیْزُ کو ایک سو ایک (101) پڑھے۔ اول و آخر 11,11 بار درود شریف پڑھے یہ عمل ہمیشہ کرتا رہے۔ استغفار کی کثرت کرے' نماز کی پابندی کرے' اپنے چھوٹے بڑے گناہوں پر معافی مانگے' گناہوں سے توبہ کرے اور آئندہ نہ کرنے کا پکا ارادہ کرے' انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی رزق میں برکت اور ترقی ہوگی اور اگر قرضہ ہے تو وہ بھی دور ہوجائے گا۔ **(بیگم منظور' حویلی لکھا)**

صدقہ اور دعا کے انوکھے کرشمے

میں نے ایک اور مسافر سے پوچھا کہ راولپنڈی ابھی کتنی دور ہے تو انہوں نے کہا کہ سفر تو صرف بیس منٹ کا ہے تاہم رش کی وجہ سے آدھا گھنٹہ لگ جائے گا۔ اب میں انتہائی پریشان ہوا کہ اب تو کوئی صورت بھی نہیں کہ میں گاڑی کو پہنچ جاؤں

یہ آج سے کوئی ایک سال قبل کی بات ہے کہ میں کراچی سے ایبٹ آباد چھٹی پر گیا ہوا تھا اور واپسی کیلئے میں نے ہزارہ ایکسپریس پر بکنگ کروائی ہوئی تھی جو کہ اس وقت راولپنڈی سے سہ پہر چار بجے چلا کرتی تھی۔ میں ایبٹ آباد سے تقریباً ایک بجے ویگن پر بیٹھا میرے ساتھ گاؤں کا ایک اور دوست بھی شریک سفر ہوگیا۔ میرا خیال اور اندازہ تھا کہ میں تین یا ساڑھے تین بجے تک راولپنڈی پہنچ جاؤں گا اور آرام سے چار بجے گاڑی تک پہنچ جاؤں گا کیونکہ ایبٹ آباد سے راولپنڈی دو گھنٹے کا سفر ہے تاہم ٹریفک کے رش کی وجہ سے ویگن راستے میں کافی لیٹ ہوگئی جب ہماری ویگن ٹیکسلا پہنچی تو اس وقت پونے چار ہو رہے تھے یعنی گاڑی کے چلنے میں صرف پندرہ منٹ باقی رہ گئے تھے میں نے ایک اور مسافر سے پوچھا کہ راولپنڈی ابھی کتنی دور ہے تو انہوں نے کہا کہ سفر تو صرف بیس منٹ کا ہے تاہم رش کی وجہ سے آدھا گھنٹہ لگ جائے گا۔

اب میں انتہائی پریشان ہوا کہ اب تو کوئی صورت بھی نہیں کہ میں گاڑی تک پہنچ جاؤں میری پریشانی کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ میری بکنگ فری واؤچر پر تھی اور ٹکٹ کے واپسی کی صورت میں مجھے ڈھائی، تین سو روپے ملتے اور میرے پاس اتنے بھی پیسے نہ تھے کہ میں دوبارہ نو سو یا ہزار روپے کا ٹکٹ لے کر کسی دوسری گاڑی پر چلا جاؤں۔ اسی پریشانی کے عالم میں مجھے عبقری میں شائع ہونے والا ایک عمل دعا کی قبولیت کیلئے یاد آیا کہ ایک دفعہ درود شریف، ایک دفعہ الحمد شریف، تین دفعہ قل شریف اور پھر ایک دفعہ درود شریف پڑھ کر دعا کی جائے تو دعا ضرور قبول ہوتی ہے۔ اب میں نے اپنے دوسرے ساتھی کو بھی کہا کہ بھائی اب بظاہر ایسی صورت تو نظر نہیں آتی کہ ہم گاڑی تک پہنچ سکیں تاہم آپ بھی اللہ تعالیٰ کے حضور گڑگڑا کر دعا کریں میں بھی اللہ تعالیٰ سے نہایت توجہ عاجزی وانکساری سے دعا کرتا ہوں شاید کوئی سبب بن جائے اب میں نے یہ عمل پڑھ کر دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ سے التجا کی اے اللہ دنیا کا کون سا مسئلہ، کون سا کام اور کون سی مشکل ہے جو تیرے احاطہ قدرت سے باہر ہو۔ گاڑی خراب بھی ہوسکتی ہے، گاڑی لیٹ بھی ہوسکتی ہے وغیرہ وغیرہ اور جب ہم دونوں راولپنڈی پلیٹ فارم پر ٹرین پر سوار ہونے کے لئے پہنچے تو اعلان کی آواز ہمارے کانوں تک پہنچی کہ ٹھیک دس منٹ بعد گاڑی روانہ ہوگی، ہم فوراً اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں سجدہ ریز ہوئے اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ادا کیا کہ اللہ نے ہماری دعا کو قبول فرمایا اور ہماری پریشانی کو دور فرمایا۔ اب گاڑی کس وجہ سے لیٹ ہوئی اس کی کوئی بھی وجہ ہوسکتی ہے تاہم میرے نزدیک اس کی وجہ صرف اور صرف میری دعا کی قبولیت ہی ہے۔

ایک صاحب فرمانے لگے میں نے سونا کھینچنے والی مشین خریدی، ایسے ہوا کہ شاگرد نے مشین الٹی لگا دی میں نے مشین والے کو بلایا، مشین والے نے کہا اس کا کوئی حل نہیں ہے میں بڑا پریشان ہوا مشین والا کہنے لگا مشین دوبارہ لگے گی، صاحب کہتے ہیں میں نے 5 روپے اللہ کے راستے میں صدقہ کیا اور اس کے ساتھ اللہ کی بارگاہ میں دو نفل صلوٰۃ الحاجۃ ادا کیے اور اللہ کے حضور رو رو کر دعا کی کہ اے اللہ! تو ہی بگڑی بنانے والا ہے۔ اس صدقے، نماز اور دعا کی برکت سے مشین خود بخود سیدھی ہوگئی۔ مشین والا بھی حیران رہ گیا۔

بے اولاد جوڑوں کیلئے حیرت انگیز خوشخبری

ایسے مایوس لاعلاج بے اولاد ازدواجی جوڑے جن کے مردوں میں نقص ہو ان کیلئے حکیم صاحب کی طرف سے شہد پر مفت دم کیا ہوا کلام الٰہی کا ایسا بیش بہا شفائی نسخہ کہ جس کی برکت سے بیشمار بے اولاد اولاد نرینہ کی دولت سے مالا مال ہو چکے ہیں۔ اس روحانی عمل کی تاثیر تیر بہدف ہے جو آج تک کبھی خطا نہیں گئی۔ بیرون ملک پھر کر آنے والوں نے بھی جب یقین سے اس عمل کو کیا تو اللہ نے ان کو بھی اولاد نرینہ کی دولت سے ہرا بھرا کر دیا۔

آپ شہد ہمراہ لائیں ورنہ عبقری کے دفتر سے خالص شہد دستیاب ہے۔ **طریقہ استعمال:** دوائی کی چٹکی اور شہد کے استعمال کا تفصیلی پرچہ شہد کے ہمراہ دیا جائے گا۔

نوٹ: اس دم کیلئے وقت لینے کی ضرورت نہیں، بس آپ شہد دے جائیں اور چند دنوں بعد اپنا دم کیا ہوا شہد واپس لے جائیں۔ **(حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)**

زندگی رضا کا نام

مولانا وحید الدین خان

یہ معاملہ ذہن کی پختگی اور ناپختگی کا معاملہ ہے۔ ذہن کی ناپختگی نے سارا مسئلہ پیدا کیا۔ اگر مذکورہ کوچ کے مسافر پختہ ذہن کے لوگ ہوتے تو نہ یہ مسئلہ پیدا ہوتا

بعض ناخوشگوار باتیں صرف اس قابل ہوتی ہیں کہ ان کو برداشت کرلیا جائے۔ ایسی باتوں کو برداشت نہ کرنا صرف ان کی مقدار میں اضافہ کرنے کے ہم معنی ہیں۔ یہ 22 جون 1992ء کی شام کا واقعہ ہے۔ راجہ ہانی ایکسپرس دہلی سے ہوڑہ کیلئے روانہ ہوئی۔ ٹرین آگے بڑھی تو اس کی ایک کوچ کے مسافروں کو محسوس ہوا کہ ان کی کوچ کا اے سی یونٹ کام نہیں کررہا ہے۔ کوچ کے 70 مسافر اس پر برہم ہوگئے۔ انہوں نے انجام پر زیادہ غور نہیں کیا۔ بس زنجیر کھینچ کر ٹرین کو روکا اور اس کو پیچھے چلنے پر مجبور کردیا۔ ٹرین واپس ہوکر پہلے اسٹیشن (تلک برج) پر کھڑی ہوگئی۔ ٹرین کے مسافر پلیٹ فارم پر اتر آئے۔ ان میں اور ٹرین کے ذمہ داروں میں تکرار شروع ہوگئی۔ مسافروں کی مانگ یہ تھی کہ مذکورہ ناقص کوچ کو نکال دیا جائے اور اس کی جگہ صحیح کوچ لگائی جائے۔ دوسری طرف ریلوے کے ذمہ داروں کا کہنا تھا کہ اس وقت فوری طور پر ایسا ممکن نہیں۔ کیونکہ قریب میں اس کا کوئی انتظام نہیں ہے۔ یہ بحث بے نتیجہ رہی۔ آخر کار ٹرین اپنی اسی ناقص کوچ کے ساتھ دوبارہ آگے کیلئے روانہ ہوئی۔ البتہ اس بحث وتکرار میں غیر ضروری طور پر راجدھانی ایکسپریس پانچ گھنٹہ کیلئے لیٹ ہوگئی۔ مزید یہ کہ اس کی وجہ سے تلک برج اور نئی دہلی اسٹیشن کے درمیان ریل جام کا مسئلہ پیدا ہوگیا اور پانچ آنے اور جانے والی ٹرینیں بھی کافی تاخیر سے روانہ ہوسکیں۔

راجدھانی ایکسپریس کے دو مسافر جن کو وقت پر کلکتہ پہنچنا تھا وہ اس صورتحال سے اتنا پریشان ہوئے کہ ٹرین چھوڑ کر پالم ایئرپورٹ کی طرف بھاگے تاکہ شام کا ہوائی جہاز پکڑ کر وقت پر اپنی منزل پر پہنچ سکیں۔ یہ معاملہ ذہن کی پختگی اور ناپختگی کا ہے۔ ذہن کی ناپختگی نے سارا مسئلہ پیدا کیا۔ اگر مذکورہ کوچ کے مسافر پختہ ذہن کے لوگ ہوتے تو نہ یہ مسئلہ پیدا ہوتا اور نہ سینکڑوں مسافروں کو یہ غیر ضروری مصیبت اٹھانی پڑتی۔ موجودہ دنیا میں سب کچھ کسی کی مرضی کے مطابق ہونا ممکن نہیں۔ یہاں زندگی نقصان پر راضی ہونے کا نام ہے۔ جو آدمی ایک نقصان پر راضی نہ ہو اس کو آخر کار کئی نقصان پر راضی ہونا پڑے گا۔

قیمتی موتی: دنیا سمندر ہے جس کا ساحل آخرت ہے اس کی کشتی تقویٰ ہے اور مخلوق مسافر ☆ بہترین حال وہ ہے جس میں علم بھی ساتھ ہو۔

روزہ، فٹنس صحت اور جدید سائنس

جدید سائنس اس بات پر مکمل طور پر متفق ہے کہ روزہ حقیقت میں جسم انسانی کیلئے نہایت سودمند ہے' روزہ درحقیقت انسانی جسم میں موجود مختلف متعفن مواد نکالتا ہے تاکہ انسانی جسم بھی روح کی طرح پاک صاف ہو جائے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

آج سے کچھ عرصہ قبل تک یہ سمجھا جاتا تھا کہ روزہ بجز اس کے اور کچھ نہیں کہ اس سے نظام ہضم کو آرام ملتا ہے۔ جیسے جیسے طبی علم نے ترقی کی اس حقیقت کا بتدریج علم حاصل ہوا کہ روزہ تو ایک طبی معجزہ ہے۔

آیئے اب سائنسی تناظر میں دیکھیں کہ کس طرح روزہ ہماری صحت مندی میں مدد دیتا ہے۔

روزہ کا نظام ہضم پر اثر: نظام ہضم جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ ایک دوسرے سے قریبی طور پر ملے ہوئے بہت سے اعضاء پر مشتمل ہوتا ہے' اہم اعضاء جیسے منہ اور جبڑے میں لعابی غدود' زبان' گلا' مقوی نالی یعنی گلے سے معدہ تک خوراک لے جانے والی نالی' معدہ' بارہ انگشتی آنت' جگر اور لبلبہ اور آنتوں کے مختلف حصے وغیرہ' تمام اعضاء اس نظام کا حصہ ہیں۔ اس نظام کا اہم حصہ یہ ہے کہ یہ سب سے پیچیدہ اعضاء خود بخود ایک کمپیوٹری نظام سے عمل پذیر ہوتے ہیں جیسے ہی ہم کچھ کھانا شروع کرتے ہیں یا کھانے کا ارادہ ہی کرتے ہیں یہ نظام حرکت میں آجاتا ہے اور ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے۔

یہ ظاہر ہے کہ سارا نظام چوبیس گھنٹے ڈیوٹی پر ہونے کے علاوہ اعصابی دباؤ اور غلط قسم کی خوراک کی وجہ سے ایک طرح سے گھس جاتا ہے۔ روزہ ایک طرح اس سارے نظام ہضم پر ایک ماہ آرام طاری کر دیتا ہے مگر درحقیقت اس کا حیران کن اثر بطور خاص جگر پر ہوتا ہے کیونکہ جگر کے کھانا ہضم کرنے کے علاوہ پندرہ مزید عمل بھی ہوتے ہیں۔ یہ اس طرح تھکان کا شکار ہو جاتا ہے۔

دوسری طرف روزے کے ذریعے جگر کو چار سے چھ گھنٹوں تک آرام مل جاتا ہے۔ بے حد معمولی مقدار کی خوراک یہاں تک کہ ایک گرام کے دسویں حصہ کے برابر بھی' اگر معدہ میں داخل ہو جائے تو پورا کا پورا نظام ہضم اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جگر فوراً مصروف عمل ہو جاتا ہے۔ سائنسی نکتہ نظر سے یہ دعویٰ کیا جا سکتا ہے کہ اس آرام کا وقفہ ایک سال میں ایک ماہ تو ہونا ہی چاہیے۔

جدید دور کا انسان جو اپنی زندگی کی غیر معمولی قیمت مقرر کرتا ہے متعدد طبی معائنوں کے ذریعے اپنے آپ کو محفوظ سمجھنا شروع کر دیتا ہے لیکن اگر جگر کے خلیے کو قوت گویائی حاصل ہوتی تو وہ ایسے انسان سے کہتا کہ ''تم مجھ پر ایک عظیم احسان صرف روزے کے ذریعے سے ہی کر سکتے ہو۔''

جگر پر روزہ کی برکات میں سے ایک خون کے کیمیائی عمل پر اثر اندازی سے متعلق ہے۔ جگر کے انتہائی مشکل کاموں میں ایک کام اس توازن کو برقرار رکھنا بھی ہے جو غیر ہضم شدہ خوراک اور تحلیل شدہ خوراک کے درمیان ہوتا ہے۔ اسے یا تو ہر لقمے کو سٹور میں رکھنا ہوتا ہے یا پھر خون کے ذریعے اس کے ہضم ہو کر تحلیل ہو جانے کے عمل کی نگرانی کرنا ہوتا ہے جبکہ روزے کے ذریعے جگر توانائی بخش کھانے کے سٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آزاد ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جگر اپنی توانائی خون میں گلوبلن (جو جسم کے محفوظ رکھنے والے Immune سسٹم کو تقویت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزے کے ذریعے گلے کو اور خوراک کی نالی کو جو بے حد حساس حصے ہیں جو آرام نصیب ہوتا ہے اس تحفے کی کوئی قیمت ادا نہیں کی جا سکتی۔

انسانی معدہ روزہ کے ذریعے جو بھی اثرات حاصل کرتا ہے وہ بے حد فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس ذریعہ سے معدہ سے نکلنے والی رطوبتیں بھی بہتر طور پر متوازن ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ سے روزہ کے دوران تیزابیت جمع نہیں ہوتی اگر عام قسم کی بھوک سے یہ بڑھ جاتی ہے لیکن روزہ کی نیت اور مقصد کے تحت تیزابیت کی پیداوار رک جاتی ہے۔ اس طریقہ سے معدہ کے پٹھے اور معدہ کی رطوبت پیدا کرنے والے خلیے رمضان کے مہینے میں آرام کی حالت میں چلے جاتے ہیں۔ جو لوگ زندگی میں روزے نہیں رکھتے' ان کے دعوؤں کے برخلاف یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایک صحت مند معدہ شام کو روزہ کھولنے کے بعد زیادہ کامیابی سے ہضم کا کام سرانجام دیتا ہے۔

روزہ آنتوں کو بھی آرام اور توانائی فراہم کرتا ہے۔ یہ صحت مند رطوبت کے بننے اور معدہ کے پٹھوں کو حرکت سے ہوتا ہے۔ آنتوں کے شرائین کے غلاف کے نیچے محفوظ رکھنے والے نظام کا بنیادی عنصر موجود ہوتا ہے جیسے انتڑیوں کا جال' روزے کے دوران ان کو نئی توانائی اور تازگی حاصل ہوتی ہے۔ اسطرح ہم ان تمام بیماریوں کے حملوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں جو ہضم کرنے والی نالیوں پر ہو سکتے ہیں۔

روزے کے دوران خون پر فائدہ مند اثرات: دن میں روزے کے دوران خون کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ اثر دل کو انتہائی فائدہ مند آرام مہیا کرتا ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ سیلوں کے درمیان مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے ٹشو یعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں پر دباؤ یا عام فہم ڈائسٹا لک دباؤ کیلئے دل انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ روزے کے دوران ڈائسٹا لک پریشر ہمیشہ کم سطح پر ہوتا ہے یعنی اس وقت دل آرام یا ریسٹ کی صورت میں ہوتا ہے۔ مزید برآں، آج کا انسان ماڈرن زندگی کے مخصوص حالات کی بدولت شدید تناؤ یا ہائی پرٹینشن کا شکار ہے۔ روزے بطور خاص ڈائسٹا لک پریشر کو کم کر کے انسان کو بے پناہ فائدہ پہنچاتے ہیں۔ روزے کا سب سے اہم اثر دوران خون پر اس پہلو سے ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ اس سے خون کی شریانوں پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اس حقیقت کا علم عام ہے کہ خون کی شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے کا پوری طرح تحلیل نہ ہو سکنا ہے جبکہ دوسری طرف روزے میں بطور خاص افطار کے وقت کے نزدیک خون میں موجود غذائیت کے تمام ذرے تحلیل ہو چکے ہوتے ہیں ان میں سے کچھ بھی باقی نہیں بچتا۔ اس طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیگر اجزاء جم نہیں پاتے۔ اس طرح شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں۔ چنانچہ موجودہ دور کی انتہائی خطرناک بیماریوں جس میں شریانوں کی دیواروں کی سختی نمایاں ترین ہے سے بچنے کی بہترین تدبیر روزہ ہی ہے کیونکہ روزے کے دوران گردے جنہیں دوران خون ہی کا ایک حصہ سمجھا جا سکتا ہے آرام کی حالت میں ہوتے ہیں تو انسانی جسم کے ان اہم اعضاء کی بحالی بھی روزے کی برکت سے رواں ہو جاتی ہے۔

خلیۂ سیل (Cell) پر روزے کا اثر: روزے کا سب سے اہم اثر خلیوں کے درمیان اور خلیوں کے اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن کو قائم پذیر رکھنا ہے چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال، مقدار میں کم ہو جاتے ہیں۔ خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح لعاب دار جھلی کی بالائی سطح سے متعلق خلیے جنہیں ایپی تحلیل سیل کہتے ہیں اور جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے بڑی حد تک آرام اور سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خلیات کے علم کے نکتہ نظر سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود گردن کے غدود تیموسیہ اور لبلبہ کے غدود شدید بے چینی سے ماہ رمضان کا

انتظار کرتے ہیں تا کہ روزے کی برکت سے کچھ ستانے کا موقع حاصل کرسکیں اورمزید کام کرنے کیلئے اپنی توانائیوں کو جلادے سکیں۔

روزے کا اعصابی نظام پر اثر: اس حقیقت کو پوری طرح سمجھ لینا چاہیے کہ روزے کے دوران چندلوگوں میں چڑ چڑا پن اور بے دلی کا اعصابی نظام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔اس قسم کی صورتحال اورانسانوں کے اندرانانیت یا طبیعت کی سختی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے برخلاف روزے کے دوران اعصابی نظام مکمل سکون اورآرام کی حالت میں ہوتا ہے۔

عبادت کی بجاآوری سے حاصل شدہ تسکین ہماری تمام کدورتوں اور غصے کو دور کر دیتی ہے۔ اس سلسلے میں زیادہ خشوع وخضوع اوراللہ کی مرضی کے سامنے سرنگوں ہونے کی وجہ سے تو ہماری پریشانیاں بھی تحلیل ہوکرختم ہوجاتی ہیں۔اس طرح آج کے دور کے شدید مسائل جو اعصابی دباؤ کی صورت میں ہوتے ہیں تقریباً مکمل طور پرختم ہوجاتے ہیں۔

روزے کے دوران ہماری جنسی خواہشات چونکہ علیحدہ ہوجاتی ہیں چنانچہ اس وجہ سے بھی ہمارے اعصابی نظام پر منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

روزہ اوروضو کے مشترکہ اثر سے جومضبوط ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اس سے دماغ میں دوران خون کا بے مثال توازن قائم ہوجاتا ہے جوصحت منداعصابی نظام کی نشاندہی کرتا ہے جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں۔اندرونی غدودوں کو جوآرام اورسکون ملتا ہے وہ پوری طرح سے اعصابی نظام پراثر پذیر ہوتا ہے جوروزے کا اس انسانی نظام پرایک اوراحسان ہے۔

انسانی تحت الشعور جورمضان کے دوران عبادت کی مہربانیوں کی بدولت صاف شفاف اورتسکین پذیر ہوجاتا ہے اعصابی نظام سے ہرقسم کے تناؤ اورالجھن کودورکرنے میں مدددیتا ہے۔

خون کی تشکیل اور روزے کی لطافتیں: خون ہڈیوں کے گودے میں بنتا ہے جب کبھی جسم کوخون کی ضرورت پڑتی ہے ایک خودکارنظام ہڈی کے گودے کوحرکت پذیر کردیتا ہے اور لاغرلوگوں میں یہ گودہ بطورخاص سست حالت میں ہوتا ہے۔

روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں۔ہڈیوں کا گودہ حرکت پذیر ہوجاتا ہے۔اس کے نتیجے میں لاغرلوگ روزہ رکھ کرآسانی سے اپنے اندر زیادہ خون پیدا کرسکتے ہیں۔بہرحال یہ توظاہر ہے کہ جوشخص خون کی پیچیدہ بیماری میں مبتلا ہواسے طبی معائنہ اورڈاکٹر کی تجویز کوملحوظ خاطر رکھنا ہی پڑے گا چونکہ روزے کے دوران جگرکو ضروری آرام مل جاتا ہے۔یہ ہڈی کے گودے کیلئے ضرورت کے مطابق اتنا موادمہیا کردیتا ہے جس سے آسانی سے اور زیادہ مقدار میں خون پیدا ہوسکے۔

اس طرح روزے سے متعلق بہت سی اقسام کی حیاتیاتی برکات کے ذریعے ایک پتلا ودبلاشخص اپناوزن بڑھا سکتا ہے اسی طرح موٹے اور فربہ لوگ بھی صحت پر روزے کی عمومی برکات کے ذریعے اپناوزن کم کرسکتے ہیں۔

روزہ قیام صحت کا ایک بےنظیر طریقہ: اللہ تعالیٰ نے ہر جاندار کے جسم کا ایک ایسا نظام بنایا ہے کہ جب تک اسے آب ودانہ مناسب مقدار میں بروقت حاصل نہ ہو اس کی زندگی کا قیام مشکل ہوجاتا ہے جس نسبت سے اس کی خوراک میں کمی بیشی واقعہ ہوگی اسی نسبت سے اس کی صحت متاثر ہوگی۔ادنی حیوانات تواپنی خوراک میں اپنے شعور کے ماتحت عقل ہوتے ہوئے بھی ادنی حیوانات کے طریق کے برعکس حداعتدال سے بالعموم تجاوز کرجاتا ہے اوراپنے بدنی نظام کے بگاڑنے اوراس میں کئی نقائص بالفاظ دیگر امراض پیدا کرنے کا خود باعث ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے حیوانات کے امراض انسانی امراض سے کوئی نسبت ہی نہیں رکھتے۔

مگرانسان اپنی خداداد عقل کے ذریعہ اپنے امراض کے مقابلہ یا بطور حفظ ماتقدم کئی ذرائع طریق اورعلاج اختیار کرتا ہے۔ ان نقائص وامراض کیلئے سب سے بہتر حفظ ماتقدم جواب تک تجویز کرسکا ہے یہ ہے کہ کبھی کبھی کچھ عرصہ کے واسطے وہ کھانا پینا بند کرکے اپنے معدہ کوجس پرتمام بدن کی صحت وثبات کا انحصار ہوتا ہے خالی رکھے تاکہ بھوک سے اس کے موادفاسدہ جل کراسے صاف کردیں اور پھر وہ اپنا کام صحیح طور کرسکے۔

روحانی اوراخلاقی فوائد کا حامل اسلامی روزہ معدی امراض اور بدن کے گندے مواد کیلئے جھاڑو کا کام دیتا ہے۔ضبط نفس، بھوک اور پیاس کی شدت کے مقابلہ کی طاقت پیدا کرتا ہے اورروزہ کھولتے وقت کھانے پینے سے جس طرح ایک روزہ دارلطف اندوز ہوتا ہے وہ بیان نہیں کیا جاسکتا۔

اطباء اورموجودہ زمانہ کے ڈاکٹر اسلامی طریق روزہ داری کے قیام صحت کیلئے اہمیت وافادیت کا اعتراف کرتے ہیں بلکہ بعض امراض میں علاج تجویز کرتے ہوئے اسلامی طریق کاروزہ رکھنے کامشورہ دیا کرتے ہیں۔

روسی ماہرالابدان پروفیسر وی۔این نکیٹن نے لمبی عمر سے متعلق اپنی ایک اکسیر دوا کے انکشاف کے سلسلہ میں لندن میں 22 مارچ 1960ء کو بیان دیتے ہوئے کہا کہ اگر ذیل کے تین اصول زندگی میں اپنا لیے جائیں توبدن کے زہریلے مواد خارج ہوکر بڑھاپا روک دیتے ہیں۔اول خوب محنت کیا کرو۔ایک ایسا پیشہ جوانسان کومشغول رکھے جسم کے رگ و ریشہ میں تروتازگی پیدا کرتا ہے جس سے خلیے پیدا ہوتے ہیں۔بشرطیکہ ایسا شغل ذہنی طور پربھی قوت بخش ہو۔اگرتمہیں اپنا کام پسندنہیں توفوراً ترک کردینا چاہیے۔

دوئم: کافی ورزش کیا کرو بالخصوص زیادہ چلنا پھرنا چاہیے۔

سوئم: غذا جوتم پسند کرو کھایا کرو لیکن ہر مہینہ میں کم ازکم ایک مرتبہ فاقہ ضرور کیا کرو۔

حضرت رسول کریم ﷺ علاوہ سال کے ایک ماہ مسلسل روزوں کے ہر ماہ ازخود تین نفلی روزے رکھا کرتے اورفرمایا کرتے صوموا تصحوا روزے رکھا کرو صحت مند رہو گے۔

حضوراقدس ﷺ نے اپنی مرض الموت میں حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کو جو تین وصیتیں فرمائیں ان میں سے ہرایک ماہ میں تین روزے رکھنے کی تاکید تھی۔

کھجور سے افطار اور جدید سائنس: جسے کھجور میسر ہو وہ اس سے روزہ افطار کرے جسے وہ نہ ملے وہ پانی سے کھول لے کیونکہ وہ بھی پاک ہے۔**(النسائی)**

روزے کے بعد توانائی کم ہوجاتی ہے اس لیے افطاری ایسی چیز سے ہونی چاہیے جوزودہضم اورمقوی ہو۔

صبح سحری کے بعد شام تک کچھ کھایا پیا نہیں جاتا اور جسم کی کیلوریز یا حرارے مسلسل کم ہوتے رہتے ہیں اس کیلئے کھجور ایک ایسی معتدل اور جامع چیز ہے جس سے حرارت اعتدال میں آجاتی ہے اورجسم گوناگوں امراض سے بچ جاتا ہے اگر جسم کی حرارت کوکنٹرول نہ کیا جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے خطرات لاحق ہوتے ہیں۔

لوبلڈ پریشر،فالج،لقوہ اورسر کا چکرانا وغیرہ۔

غذائیت کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کے مریضوں کیلئے افطار کے وقت فولاد کی اشد ضرورت ہے اور وہ کھجور میں قدرتی طور پرمیسر ہے۔

بعض لوگوں کوخشکی ہوتی ہے ایسے لوگ جب روزہ رکھتے ہیں تو ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے اس کیلئے کھجور چونکہ معتدل ہے اس لیے وہ روزہ دار کےحق میں مفید ہے۔

گرمیوں کے روزے میں روزہ دار کو چونکہ پیاس لگی ہوتی ہے اور وہ افطار کے وقت اگرفوراً ٹھنڈا پانی پی لے تو معدے میں گیس، تبخیر اورجگر کی ورم کا سخت خطرہ ہوتا ہے اگر یہی روزہ دار کھجور کھا کر پھر پانی پی لے تو بے شمار خطرات سے بچ جاتا ہے۔

شائلہ ظہور‘ حجرہ شاہ مقیم

باہمی رشتوں کی اہمیت اور تعلقات

لڑکے کی جب شادی ہوجاتی ہے تب معاملات والدین کیلئے اور بھی بگڑ جاتے ہیں خاص طور سے اگر بہو سے ان کی نہ بنے گھر میں ہر وقت ایک کشیدگی کا ماحول رہنے لگتا ہے اورلڑکا سوچتا ہے کہ کیوں نہ ماں باپ کوکہیں اور منتقل کردیا جائے اوراپنے گھر کو پرسکون اور ماحول کوخوش کن بنالیا جائے

زندگی میں بہت سی اہم چیزوں کو بھی اہمیت نہیں دی جاتی نہ ان کے فوائد ونقصانات پر کبھی توجہ دی جاتی ہے۔ رشتہ داریاں بھی اسی ضمرے میں آتی ہیں۔ یہ خونی رشتہ ہوں یا شادی بیاہ سے قائم ہوں۔

پہلے ہم رشتہ داریوں کے موضوع کو ایک ہی فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں گے کہ عمر گزرنے کے ساتھ ان میں کیا تبدیلیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

ہر انسان ایک بچے کی شکل میں اس دنیا میں جنم لیتا ہے وہ اپنے ماں باپ کی اولاد ہوتی ہے اور وہ ہی اس کے سب سے قابل اعتماد رشتہ دار ہوتے ہیں جن میں ماں کی سب سے اولین حیثیت ہوتی ہے۔ ماں کی عظمت کو ہر معاشرے میں تسلیم کیا جاتا ہے اور اس موضوع پر زیادہ کہنے سننے کی ضرورت نہیں ہے۔ ماں سے زیادہ بے غرض اور محبت کرنے والا انسان کا کوئی اور رشتہ دار نہیں ہوسکتا۔ عموماً باپ بھی اپنے بچوں سے بہت محبت کرتے ہیں لیکن ان میں حاکمیت کی بھی ایک جھلک نظر آتی ہے۔ اس سلسلہ میں ایک چھوٹا سا قصہ بھی ہے کہ ایک بچہ ہاتھ میں شیشے کا گلاس لئے چل رہا تھا کہ اتفاق سے ٹھوکر کھا کر گر پڑا اور گلاس ٹوٹ گیا ماں نے گھبرا کر بچے سے پوچھا کہ کہیں چوٹ تو نہیں آئی‘ باپ بھی قریب ہی موجود تھا اور اس نے بچے سے پوچھا کہ کیا تم نے گلاس توڑ ڈالا؟

نشوونما کے دور میں بچے اپنے ماں باپ ہی کی رہنمائی چاہتے ہوتے ہیں۔ بچے ماں باپ کی ہلکی سی مسکراہٹ یا معمولی سے تحفے سے بھی خوش ہوجاتے ہیں۔ باپ ہی ان کا مثالی ہیرو ہوتا ہے اور ماں سے انہیں بے حد محبت اور آرام ملتا ہے۔ ماں باپ کی آپس کی محبت اور تعاون کو بھی وہ سمجھتے ہیں اور ان کیلئے بہت ہی باعث تسکین وتقویت ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ جن بچوں کے ماں باپ میں علیحدگی ہوجاتی ہے وہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں اور افسردہ رہتے ہیں۔

بچے عام طور پر والدین کے تابعدار ہوتے ہیں مگر جیسے جیسے بڑے ہوتے جاتے ہیں اور دنیا دیکھتے ہیں تو پھر وہ بھی آنکھ بند کرکے تابعداری نہیں کرتے بلکہ جرح کرتے ہیں اور کبھی کبھی بات ماننے سے بھی انکار کردیتے ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ لڑکا بالغ ہوجاتا ہے اب اس کے نزدیک دوستوں اور ملازمت کی زیادہ اہمیت ہوتی ہے۔ والدین کی ہر وقت کی نصیحتیں غیر ضروری اور فرسودہ نظر آتی ہیں بلکہ ناگوار گزرتی ہیں اب وہ اپنے والدین سے کہنے لگتا ہے کہ میں بچہ نہیں ہوں کہ آپ ہر وقت مجھے ٹوکا کریں۔

لڑکے کی جب شادی ہوجاتی ہے تب معاملات والدین کیلئے اور بھی بگڑ جاتے ہیں خاص طور سے اگر بہو سے ان کی نہ بنے گھر میں ہر وقت ایک کشیدگی کا ماحول رہنے لگتا ہے اور لڑکا سوچتا ہے کہ کیوں نہ ماں باپ کو کہیں اور منتقل کردیا جائے اور اپنے گھر کو پرسکون اور ماحول کو خوش کن بنالیا جائے۔

معاملات کو بات چیت سے حل کیا جائے اگر نوبت اس حد تک پہنچ جائے تو بہتر یہی ہے کہ سب لوگ مل بیٹھ کر مسئلہ کو بات چیت کے ذریعہ حل کرلیں۔ بات چیت سے بہت سے مسائل سامنے آجاتے ہیں جن کا حل بھی ممکن ہوتا ہے۔ بہت سی غلط فہمیاں بھی دور ہوجاتی ہیں جس سے سب ہی کو سکون ملتا ہے ہمارے معاشرے میں والدین یہی امید رکھتے ہیں کہ ان کے بچے ان کے ہر حکم کی تعمیل کریں چاہے ان کی جو بھی عمر یا حالات ہوں اور اسی وجہ سے خاندان میں بہت سی چپقلشیں پیدا ہوجاتی ہیں۔ ایسے میں دونوں طرفین کو اپنے رویے میں اصلاح کرنا ہوگی۔ والدین کو وقت اور ماحول کی تبدیلی کا لحاظ کرنا چاہیے اور لڑکوں کو بھی ہمدردی اور محبت سے پیش آنا چاہیے۔

بہن بھائی کا رشتہ بھی منفرد‘ بہت مضبوط اور قابل اعتماد ہوتا ہے۔ ماں باپ کے بعد یہی سب سے مضبوط رشتہ ہوتا ہے۔ وقت کیساتھ سب کے راستے بھی بدل جاتے ہیں لیکن رشتے اور محبت قائم رہتی ہے۔ البتہ کبھی کوئی بھائی یا بہن معاشرے میں یا مالی فراوانی میں اگر بہت آگے بڑھ جاتا ہے تو کسی بھائی بہن کو حسد بھی پیدا ہونے لگتا ہے لیکن ایسا ہونا نہیں چاہیے۔ کسی بھائی بہن کی خوشحالی سے سب ہی کو خوش ہونا چاہئے۔

لڑکے جب بڑے ہوجاتے ہیں اور ان کی شادی بیاہ ہوجاتی ہے تو ایک نئے قسم کی رشتہ داریاں وجود میں آجاتی ہیں۔ ساس‘ سسر‘ دیورانی‘ جٹھانی وغیرہ وغیرہ۔ شادی کے وقت تو یہی امید ہوتی ہے کہ ان رشتہ داروں سے کوئی مسائل نہیں پیدا ہوں گے لیکن کبھی کبھی بہت بدمزگیاں بھی پیدا ہوجاتی ہیں۔

بدمزگیاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟: اس کی دو وجوہات ہیں انسان اپنے ماں باپ اور بھائی بہنوں کو آنکھ کھولتے ہی دیکھتا ہے اور بچپن سے ہی ان کے ساتھ رہتا ہے۔ وقت کے ساتھ تعلقات اور محبتوں میں کچھ فرق آجاتا ہے لیکن پھر بھی یہ پرانے جانے پہچانے چہرے ہوتے ہیں جبکہ سسرال میں نئے لوگوں سے واسطہ ہوتا ہے جن کے مزاج اور عادتوں سے بھی واقفیت نہیں ہوتی۔ ان کے ساتھ بے تکلفی بھی نہیں پیدا ہوتی کچھ نہ کچھ فاصلہ رہ ہی جاتا ہے اور منہ سے بے ضرر ہی نکلی ہوئی بات سے بھی بعض وقت غلط فہمی پیدا ہوجاتی ہے اور تعلقات بدمزہ ہوجاتے ہیں۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں بچپن سے ہی لڑکوں اور لڑکیوں کے کان میں یہ بات پڑنے لگتی ہے کہ سسرال والے خیرخواہ یا محبت کرنے والے نہیں ہوتے ہیں‘ یہ ایک روایت سی بن گئی ہے حالانکہ کوئی کسی مقصد سے ایسی باتیں نہیں کرتا لیکن اس کے نتیجہ میں لڑکے اور لڑکیوں کا پہلے ہی سے ایک غیر دوستانہ رویہ بن جاتا ہے۔ وہی بات اگر اپنے والدین کے گھر میں بھائی بہنوں کے درمیان ہو تو کچھ نہیں لیکن اگر سسرال میں ہو تو اس کے بہت سے مفہوم نکل آتے ہیں۔

اس مسئلہ کو نمٹنے کے بھی کچھ اصول ہیں جن کا اکثر ذکر سنا جاتا ہے لیکن ہیں کارگر۔

☆کسی غلط فہمی یا بدمزگی کو زیادہ عرصہ قائم نہ رہنے دیجئے بلکہ آپس میں بات چیت کے ذریعہ اسے رفع دفع کردیجئے۔

☆مستقل محاذ آرائی سے گریز کریں۔

☆اپنی عزت نفس مجروح کئے بغیر دوسروں کے خیالات سے بھی ہم آہنگی پیدا کیجئے۔

☆خود کو اس خیال کی طرف مائل کیجئے کہ آپ کے سسرال والے بھی آپ کے خیر خواہ ہیں۔

ایک لڑکا اور لڑکی شادی کرتے ہیں۔ ان کے ہاں بچہ پیدا ہوتا ہے۔ وقت گزرتا جاتا ہے۔ بچہ جوان ہوجاتا ہے اور خود ایک بچے کا ماں یا باپ بن جاتا ہے۔ اب یہ جوان اولاد اپنے ماں باپ سے رشتے کو اور ہی نظر سے دیکھتے ہیں اب اس کے ماں باپ دادا اور دادی بن جاتے ہیں۔ اسی طرح وقت گزرتا رہتا ہے اور رشتے بدلتے رہتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے آپس میں محبت قائم رہے۔

رمضان مشقت اور انعام

جس نے رات کو 300 آیات پڑھیں اس کے متعلق اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں کہ اے میرے فرشتو! میرے بندے نے اپنے نفس کو مشقت میں ڈالا اے میرے فرشتو! میں تمہیں گواہ بناتا ہوں کہ میں نے یقیناً اس کو بخش دیا۔

قرآن مجید سب سے مقدس اور سب سے عظیم کتاب ہے جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے کاروان انسانیت کی سب سے آخری اور سب سے عظیم رہنما اور خاتم الانبیاء والمرسلین' رحمۃ اللعالمین حضرت محمد ﷺ پر نازل ہوئی جو ظلم و جہالت کی تاریکیوں میں مینارۂ نور، کفر و شرک کے وجود میں آخری کیل اور پوری انسانی برادری کیلئے اللہ کی طرف سے اتارا ہوا سب سے آخری اور سب سے جامع قانون ہے جس کو ''حبل متین'' یعنی مضبوط رسی کہا گیا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی مقدس کتاب قرآن مجید رمضان المبارک میں نازل ہوئی' اس کو رمضان المبارک سے خاص نسبت ہے۔

صبح کے وقت تلاوت قرآن کا اجر: عمرو بن میمون نے نقل کیا ہے کہ جو شخص صبح کے وقت یعنی صبح کی نماز پڑھ کر قرآن مجید کھولے اور 100 آیات کی مقدار (دیکھ کر) پڑھے تو اس کیلئے تمام دنیا کے برابر ثواب لکھا جاتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منقول ہے کہ جس شخص نے نماز میں کھڑے ہو کر کلام پاک پڑھا اس کو ہر حرف پر 100 نیکیاں ملیں گی اور جس شخص نے نماز میں بیٹھ کر پڑھا اس کیلئے ہر حرف پر 50 نیکیاں ملیں گی جس نے بغیر نماز کے وضو کے ساتھ پڑھا اس کیلئے 25 نیکیاں اور جس نے بغیر وضو پڑھا اس کیلئے ہر حرف پر 10 نیکیاں اور جو شخص پڑھے نہیں بلکہ کان لگا کر یعنی توجہ سے سنے اس کیلئے ہر حرف پر ایک نیکی لکھی جائے گی۔ (فضائل قرآن)

ایک اور حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تین آیات جن کو تم میں سے کوئی نماز میں پڑھے وہ تین حاملہ بڑی اور موٹی اونٹنیوں سے افضل ہے۔ (صحیح مسلم)

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا نماز میں قرآن کی تلاوت بغیر نماز کی تلاوت سے افضل ہے اور بغیر نماز کی تلاوت تسبیح و تکبیر سے افضل ہے اور تسبیح کرنا صدقہ سے افضل ہے اور صدیقہ دینہ روزہ سے افضل اور روزہ بچاؤ ہے آگ سے۔ (بیہقی)

رات کو تلاوت قرآن کا اجر: نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا جو شخص 10 آیات کی تلاوت کسی رات میں کرے وہ اس رات غافلین میں سے شمار نہیں ہوگا۔

جو شخص 100 آیات کی تلاوت کسی رات میں کرے وہ باادب اور تابع دار لوگوں میں لکھا جائے گا جو شخص 200 آیات کی تلاوت کرے تو اس سے قرآن (اپنی تلاوت کے بارے میں) جھگڑا نہیں کرے گا۔ (بیہقی)

جس نے رات کو 300 آیات پڑھیں اس کے متعلق اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں کہ اے میرے فرشتو! میرے بندے نے اپنے نفس کو مشقت میں ڈالا میں تمہیں گواہ بناتا ہوں کہ میں نے یقیناً اس کو بخش دیا۔ (مسند ابی یعلیٰ)

اللہ کے راستے میں تلاوت کا اجر و ثواب: حضور ﷺ کا ارشاد ہے جس نے قرآن مجید کی تلاوت اللہ کے راستے میں (اعلائے کلمۃ اللہ کیلئے) کی اس کو (قیامت کے دن) صدیقین' شہداء صالحین کی معیت حاصل ہوگی۔ (احمد)

جس نے اللہ کے راستے میں ایک ہزار آیات کلام اللہ کی تلاوت کی وہ انشاء اللہ قیامت کے دن انبیاء' صدیقین' شہداء اور صالحین کے ساتھ لکھا جائے گا۔ (تفسیر ابن کثیر)

طالب قرآن کیلئے اعزاز و اکرام: حضور اکرم ﷺ نے فرمایا اے معاذ! اگر تم خوش نصیبوں کی سی زندگی' شہیدوں کی سی موت' حشر کے دن نجات' خوف کے دن امن' اندھیروں کے اندر نور' گرمی کے دن سایہ' پیاس کے دن سیرابی' ترازو کے وزنی ہونے کے دن وزن کا ثقل اور (کافروں کی) گمراہی کے دن ہدایت' یہ سب نعمتیں حاصل کرنا چاہتے ہو تو قرآن کی طالب علمی اختیار کرو کیونکہ قرآن ذکر الٰہی' شیطان سے حفاظت اور ترازو میں جھکاؤ کا ذریعہ ہے۔ **(تحفہ حفاظ)**

جلد شادی کیلئے

یہ عمل ان کیلئے ہے جو شادی کے طالب ہوں وہ خود کر لیں تو زیادہ بہتر ہے ورنہ اس کے گھر میں سے کوئی بھی کر سکتا ہے۔ اگر گھر میں حلال رزق آتا ہوگا اور زہد و تقویٰ بھی ہوگا تو پہلے دن ہی رشتہ آ جائیگا۔ انشاء اللہ تعالیٰ 21 دن کے اندر اندر شادی کے تمام معاملات تاریخ وغیرہ طے ہو جائیں گے۔ اول آخر 11 مرتبہ درود شریف پھر 319 مرتبہ سورۂ آل عمران کی آیت نمبر 1,2,3 مسلسل 21 روز تک پڑھیں۔ نتیجہ خود دیکھ لیں۔ **(راؤ ابوذر اقتدار، بہاولنگر)**

بیٹیوں کی شادی کرنی ہے

ابو حذیفہ، اسلام آباد

اس آدمی نے پہلوان کے قریب آ کر آہستہ سے کہا ''میں کوئی پہلوان نہیں ہوں اور نہ ہی تم سے مقابلہ کی استطاعت رکھتا ہوں

ایک زمانہ پہلے کی بات ہے کہ ایک علاقے میں نامی گرامی پہلوان رہا کرتا تھا وہ اپنے فن کا ماہر تھا اور سبھی لوگ اس کی طاقت اور فن کے معترف تھے کم ہی پہلوان اس کا مقابلہ کرنے کی استطاعت رکھتے تھے ایک دفعہ اس پہلوان نے علاقے کے سبھی پہلوانوں کو چیلنج کیا اور کھلے میدان میں مقابلے کی دعوت دی اور مزید یہ کہ جو اس کو ہرائے گا اس کو بہت سا انعام اور اعزاز دیا جائے گا۔ سارے علاقے میں اس کا اعلان کر دیا گیا اور مقابلے کے دن کی تیاری شروع کر دی گئی۔

جس دن مقابلہ تھا اس دن بہت سے لوگ جمع ہو گئے۔ پہلوان اپنے شاگردوں کیساتھ میدان میں پہنچ گیا اور مقابلے کی دعوت دی۔ سارے مجمع میں سناٹا چھا گیا اس نے پھر مقابلے کیلئے للکارا۔ دفعتاً ایک عام آدمی میدان میں اتر آیا جو کہ جسمانی ڈیل ڈول سے کسی طور بھی پہلوان معلوم نہ ہوتا تھا۔ یہ آدمی اس پہلوان کے سامنے آ کر کھڑا ہو گیا مقابلے کا آغاز ہوا ہی چاہتا تھا کہ اس آدمی نے پہلوان سے کہا کہ مقابلے سے پہلے اپنے کان میں میری ایک بات سن لو اس آدمی نے پہلوان کے قریب آ کر آہستہ سے کہا ''میں کوئی پہلوان نہیں ہوں اور نہ ہی تم سے مقابلہ کی استطاعت رکھتا ہوں۔ اس مقابلے کیلئے تم نے بہت سا انعام و اکرام کا اعلان کر رکھا ہے۔ میں ایک بہت غریب آدمی ہوں اور میری بیٹیاں ہیں جو کہ جوان ہیں ان کی شادی کرنے کیلئے میرے پاس کچھ نہیں۔ اگر تم اللہ کی رضا کیلئے مجھ سے ہار جاؤ تو اس انعام سے میری بیٹیوں کی شادی ہو جائیگی۔

پہلوان اس آدمی کی بات سن کر خاموش ہو گیا مقابلہ شروع ہوا اور میدان میں شور و غل شروع ہو گیا۔ پہلوان نے چند ایک داؤ پیچ دکھائے مگر کچھ دیر بعد اس آدمی کو اپنے اوپر حاوی کر دیا اور اس سے ہار گیا۔ پہلوان کے دوستوں اور شاگردوں نے بھرے میدان میں پہلوان کی بے عزتی کی' لعن طعن کی حتیٰ کہ پتھر تک مارے مگر پہلوان نے کوئی جواب نہ دیا اور خاموشی سے میدان سے چلا گیا۔ اسی پہلوان کو آج ہم حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ کے نام نامی سے جانتے ہیں۔

اللہ رب العزت اخلاص والوں کو ضائع نہیں کرتا اور ان کے اخلاص کی برکت سے اللہ نے ان کو بہت عزت دی اور بہت بلند مقام عطا فرمایا۔

دانت چمکانا: اگر سوڈا بائی کاربونیٹ اور نمک برابر مقدار میں ملا کر دانتوں پر برش کیا جائے تو دانت موتی کی طرح سفید اور چمکدار ہو جائیں گے

بیٹے کا حال	ماضی و حال	وہم کا اثر	بہن کا مسئلہ	حصول برکت	قسمت کی ناراضگی

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

بیٹے کا حال

میرے بیٹے کی عمر 6 سال ہے۔ غصہ اور ضد اس کے اندر بہت زیادہ ہے۔ ذرا ذرا سی باتوں پر چلانے لگتا ہے۔ چاہتا ہے کہ اس کی ہر خواہش فوراً پوری کی جائے۔ اس کی باتوں میں بہت زیادہ بچپنا ہے۔ ابھی تک اپنی بات دوسروں کو سمجھا نہیں سکتا کیونکہ وہ تتلا کر بولتا ہے۔ اکثر رات کو سوتے میں ڈر جاتا ہے اور رونے لگتا ہے۔ اندھیرے میں جانے سے ڈرتا ہے اور پڑھائی میں بھی کمزور ہے۔ **(مسز آسیہ)**

جواب: اس مسئلے کے دو پہلو ہیں۔ اس طرح کی بعض کیفیات ماحول سے ڈر‘ خوف اور سختی سے پیدا ہوسکتی ہیں اور دوسرا پہلو یہ ہے کہ ذہنی اور اعصابی تربیت کی وہ رفتار نہیں ہے جو ہونی چاہیے۔ بہت سی علامات دوسرے پہلو کی نشان دہی کرتی ہیں۔ بچوں کی نفسیات کے کسی معالج سے مشورہ کر لینا بہتر ہوگا۔ ہوسکتا ہے کہ بالمشافہ ملاقات سے اصل وجوہات سامنے آجائیں۔ اگر ماحول میں سختی‘ ڈر‘ خوف اور اسی طرح کے دوسرے عوامل موجود ہیں تو ان کا سدباب کیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ تین مرتبہ کھجور پر ”یَااَللّٰہُ یَارَحِیۡمُ“ پڑھ کر دم کر کے بچے کو کھلائیں۔ بچہ رات کو سوجائے تو ایک بار اس کے سرہانے کھڑے ہو کر سورۂ اخلاص مناسب بلند آواز سے پڑھ دیں کہ بچے کی نیند میں خلل نہ پڑے۔ تمام وظائف پر کم از کم چار ماہ کاربند رہیں۔

بہن کا مسئلہ

یہ ہماری بہن کا مسئلہ ہے۔ ان کی دو بیٹیوں کی شادی ہو چکی ہے لیکن باقی دو بیٹیوں کے رشتوں میں تاخیر ہو رہی ہے جسکی بظاہر کوئی وجہ سامنے نہیں ہے۔ دونوں تعلیم یافتہ اور اچھی شکل و صورت کی مالک ہیں۔ ہماری بہن بہت خوش اخلاق اور ملنسار ہے اور سارے خاندان والے بہن کی تعریف کرتے ہیں۔ ان کی بیٹیاں بھی ان ہی کی طرح تمام امور میں ماہر ہیں۔ شادی میں مسلسل تاخیر کی وجہ سے بہن فکرمند رہنے لگی ہے اور اب تو ان کی صحت بھی متاثر ہو رہی ہے۔ کسی نے انہیں بتایا کہ رشتوں کی بندش کی گئی ہے۔ ہمیں اس بات پر یقین نہیں آتا کیونکہ اس کی کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی اور کسی سے بہن کے تعلقات بھی کشیدہ نہیں ہیں۔ **(شاہینہ ستار۔ کراچی)**

جواب: بہن سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے اول آخر درود شریف کے ساتھ گیارہ بار سورۃ النساء کی آیت نمبر 113 پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں بیٹیوں کے رشتے کیلئے دعا کریں۔ صاحبزادیاں نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ سورۂ اخلاص 21 بار پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کریں۔ صدقہ و خیرات کا بھی اہتمام پابندی سے کیا جائے۔ ان وظائف پر کم از کم 90 دنوں تک ضرور عمل کریں۔

ماضی وحال

پانچ چھ سالوں سے والدہ کی ذہنی حالت عجیب ہے‘ بہکی ہوئی باتیں کرتی ہیں۔ کہتی ہیں کہ دشمن ہمارے پیچھے لگے ہوئے ہیں۔ وہ میرے بچوں کو ضرور نقصان پہنچا دیں گے تم لوگ احتیاط کرو۔ کبھی خود ہی زور زور سے باتیں کرنے لگتی ہیں اور یوں سمجھ میں آتا ہے کہ کسی سے لڑ رہی ہیں۔ کتنا بھی کہو‘ سمجھاؤ وہ توجہ دیتی ہیں نہ کسی کی بات تسلیم کرتی ہیں‘ کبھی بولتے بولتے ایسے خاموش ہوجاتی ہیں جیسے کسی گہری سوچ میں ڈوبی ہوئی ہیں۔ ویسے گھر کے سب کام درست طریقے سے سرانجام دیتی ہیں۔ وہم‘ ڈر‘ خوف ان کے اندر بھرا ہوا ہے۔ گھر آئے لوگوں سے لڑ پڑتی ہیں۔ رات کا بیشتر حصہ جاگ کر ٹہلتے ہوئے گزار دیتی ہیں‘ دن کو البتہ سکون سے رہتی ہیں۔ **(نگہت‘ لاہور)**

جواب: صبح‘ شام پانی پر ایک سو ایک بار بِسۡمِ اللّٰہِ شریف دم کر کے والدہ کو پلائیں۔ بہتر یہ ہے کہ کسی طرح والدہ کا طبی و نفسیاتی معائنہ کرا کے علاج بھی کیا جائے۔ دوا اور دعا کے اصول پر عمل کرنے سے انشاء اللہ والدہ کی ذہنی حالت بہتر ہوجائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ والدہ کے ماضی و حال کے تمام حالات کو بھی ذہن میں رکھیں اور حکیمانہ انداز میں والدہ کا ذہنی و جسمانی طور پر پورا پورا خیال رکھا جائے اور ان کی دل جوئی کی جائے۔

قسمت کی ناراضگی

والدین کے انتقال کے بعد وہ ایک مایوس و محروم زندگی گزار رہی ہوں۔ ایک لمحہ سکون کا میسر نہیں ہے۔ دل برداشتہ ہو چکی ہوں۔ گزرتی عمر کے حوالے سے لوگ بہت سی باتیں کرتے ہیں۔ صاف ظاہر ہے کہ میری قسمت مجھ سے ناراض ہے یا پھر کسی نے بندش وغیرہ کرادی ہے۔ میری کوئی خواہش پوری نہیں ہوتی۔

جواب: فرمان الٰہی ہے کہ مجھ سے مایوس ہونا گویا میرا اور میری قدرت کا انکار ہے لہٰذا ہمیشہ اللہ پر یقین کو قائم رکھیں اور اس یقین کو قوت دینے کے لئے روزانہ نماز فجر کے بعد اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو نماز عشاء کے بعد سورۂ توبہ کی آخری آیت 41 مرتبہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کریں۔ اپنی طرف سے نتائج ذہن میں نہ رکھیں بلکہ اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں۔ انشاء اللہ نتائج سامنے آئیں گے اور آپ کا دل مطمئن ہوجائے گا۔

ویران زندگی

اوہام اور پریشان کن خیالات کی بھرمار رہتی ہے‘ زندگی ویران اور افسردہ لگتی ہے‘ خوف کی زیادتی ہے‘ ایک سال شدید ذہنی دباؤ میں رہی ہوں‘ کبھی کبھی لگتا ہے کہ جیسے دل اچانک بند ہوجائے گا۔ سوتے سوتے اچانک بلاوجہ آنکھ کھل جاتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ زندگی مایوس کن ہوتی جارہی ہے۔ **(اطہر.....کراچی)**

جواب: نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے پندرہ بیس منٹ تک دل ہی دل میں اسم ذات اَللّٰہُ اَللّٰہُ کا ورد پوری توجہ سے کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ اور سورۂ فلق تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں انشاء اللہ خوف کا خاتمہ ہوجائے گا۔

عامل

ہمارے محلے میں ایک صاحب آتے تھے جو خود کو بڑا عامل بتاتے تھے۔ ہمارے والدین اس سے بڑے متاثر ہوئے اور اس شخص کا آنا جانا ہمارے گھر میں ہوگیا۔ ہمارے بڑے بھائی اسے پسند نہیں کرتے تھے اور اس کے دعوی کو تسلیم بھی نہیں کرتے تھے۔ بار بار گھر آنے کی وجہ سے گھر کے دوسرے افراد بھی اس شخص سے بیزار رہنے لگے۔ ایک روز والد صاحب کی کسی بات پر وہ خفاء ہوگئے اور غصے میں آکر کہنے لگے کہ اب میں تمہیں مزا چکھاؤں گا۔ یہ کہہ کر وہ کہیں چلے گئے۔ اس واقعہ کے کچھ عرصہ بعد والد صاحب کی اچھی بھلی ملازمت ختم ہوگئی' بظاہر کوئی بڑی بات نہیں تھی لیکن مالکان نے والد صاحب کو جواب دیدیا۔ والد صاحب نے اپنا کام شروع کیا لیکن وہ بھی نہ چل سکا۔ اب ہم لوگ سال بڑی سخت پریشانی کی حالت میں گزار رہے ہیں' بنتے ہوئے کام بگڑ جاتے ہیں' کسی سے سنا ہے کہ وہ صاحب کہتے ہیں کہ میں نے ان کا کاروبار باندھ دیا ہے۔ (رخشندہ)

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ وہم نہ کریں' اللہ تعالیٰ کی قدرت پر یقین رکھیں اور نماز فجر کے بعد اور رات سونے سے پہلے سات بار سورۂ فلق پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے اور پورے جسم پر پھیر لیں' علاوہ ازیں نماز مغرب کے بعد تین بار سورۂ فلق پانی پر دم کرکے پی لیا کریں۔ گھر کا کوئی بھی فرد نماز عشاء کے بعد سورۂ بقرہ کی تلاوت کرکے اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کرے۔ سورۂ بقرہ کا عمل والد صاحب کرلیں تو زیادہ بہتر ہے۔ کم از کم چالیس روز تک ان وظائف پر عمل کریں۔ انشاء اللہ ہر قسم کے حالات سے بعد ازاں خط کے ذریعے مطلع کریں۔

وہم کا اثر

تین سال پہلے بخار ہوا' ٹھیک ہونے کے بعد دماغی طور پر انتشار کا شکار رہنے لگا ہوں۔ اگلے سال ملیریا ہوا اور اس کے بعد معدے کی خرابی کی وجہ سے بخار میں مبتلا ہوگیا۔ ذہن سے بیماری کا خوف نہیں جاتا۔ گھر سے باہر نہیں نکلتا کہ کہیں دھوپ سے بیمار نہ ہو جاؤں۔ ذرا ذرا سی بات پر غصہ آجاتا ہے۔ کبھی وہم ہو جاتا ہے کہ جسم میں خون کم ہوگیا ہے۔ ڈاکٹر سمجھاتے ہیں کہ تم بالکل ٹھیک ہو لیکن مجھے اطمینان نہیں ہوتا۔

جواب: روزانہ صبح شام پانی پر سات بار بِسۡمِ اللّٰہ شریف اور گیارہ گیارہ بار سورۂ آل عمران کی ابتدائی دو آیات دم کرکے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی و جسمانی بے اعتدالیوں کا خاتمہ ہوجائے گا۔

وضو کے دوران

وہم وشک مجھ پر غالب رہنے لگا ہے۔ نماز کی پابند ہوں لیکن ادائیگی میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وضو کے دوران اطمینان نہیں ہوتا کہ درست کیا ہے۔ لہٰذا کافی وقت صرف کرتی ہوں اور بار بار اعضاء کو دھوتی ہوں۔ نماز کے دوران بھی اسی طرح کی حالت ہوجاتی ہے۔ کبھی رکعت کی تعداد پر شک ہوجاتا ہے اور کبھی دوسرے خیالات پریشان کرنے لگتے ہیں۔ کپڑے ذرا بھی کسی چیز سے مس ہوجائیں تو ناپاکی کا خیال دل میں کانٹے کی طرح چبھنے لگتا ہے گھر والے سمجھاتے ہیں لیکن میں اپنے اندر موجود احساسات کو ختم کرنے میں تاحال ناکام ہوں۔ (آمنہ'لیہ)

جواب: ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے کچھ دیر بعد پانی پر یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیۡمِ ایک سو ایک بار دم کرکے پانی پی لیا کریں۔ غذا میں نمک کا استعمال کم کریں۔ سبزیاں اور پھل اعتدال پسندی سے کھائیں انشاء اللہ وہم پر مبنی خیالات کا خاتمہ ہوجائے گا۔

ارادہ

میں کالج کی طالبہ ہوں۔ جب بھی کوئی کام شروع کرتی ہوں یا کسی کام کا منصوبہ بناتی ہوں تو پہلے پہلے میرا ارادہ بہت مضبوط ہوتا ہے جوش وخروش بھی زیادہ ہوتا ہے لیکن کچھ عرصہ بعد یا کام شروع کرنے کے بعد یہ محسوس ہوتا ہے کہ میں یہ کام نہیں کرسکوں گی یا پھر میری دلچسپی ختم ہونے لگتی ہے۔ کبھی یہ خیال شدت سے آنے لگتا ہے کہ میرا فیصلہ درست نہیں تھا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ میں کوئی کام باحسن و خوبی پایۂ تکمیل تک نہیں پہنچاسکتی۔ تعلیمی معاملات میں بھی یہ کمزوری مختلف طرح سے اثر انداز ہورہی ہے۔ مستقل مزاجی کی کمی نے مجھے کئی معاملات میں نقصان پہنچایا ہے۔

جواب: نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے دل ہی دل میں اَللّٰہُ اَللّٰہُ کا ذکر پندرہ بیس منٹ تک کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ آل عمران کی دوسری آیت ایک بار پڑھ کر سوجائیں۔ کم از کم چار ماہ ضرور ان وظائف پر عمل کریں۔ جن دنوں میں مجبوراً نہ پڑھ سکیں۔ وہ شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

حصول برکت

ہم نے کثیر رقم صرف کرکے گھر خریدا جو کافی وسیع وعریض ہے۔ سال بھر سے کوشش کررہے ہیں کہ اسے معقول کرائے پر اٹھادیں لیکن مسلسل ناکامی ہورہی ہے۔ لوگ گھر دیکھ کر جاتے ہیں لیکن کوئی جواب نہیں دیتے۔ جو لوگ دلچسپی ظاہر کرتے ہیں' ان کی کرایہ کی پیشکش کم ہوتی ہے۔ شوہر کی آمدنی کم تو نہیں لیکن پھر بھی اخراجات کی زیادتی کی وجہ سے تنگی ہوجاتی ہے۔ پیسوں میں برکت نہیں ہے' کوئی نہ کوئی ایسی بات ہوجاتی ہے جس سے اخراجات بڑھ جاتے ہیں۔ مکان کی خریداری پر بھی اچھی خاصی رقم صرف ہوچکی ہے لہٰذا معاشی طور پر ہم دباؤ میں ہیں مکان فروخت کرنا بھی نہیں چاہتے۔ (مسز انوار)

جواب: نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین بار ''آیت الکرسی'' پڑھ کر دعا کیا کریں۔ آمدنی کے ذرائع کا خیال کریں اور جس قدر بھی استطاعت ہو' ضرورت مند افراد اور فلاحی کاموں میں اپنی آمدنی کا ایک حصہ ضرور خرچ کیا کریں۔ اللہ پر توکل کرکے اس سے بہتری ورہنمائی کی دعا کرتے رہیں۔ دیر ہونے میں کوئی نہ کوئی مصلحت و بہتری ہوگی۔ انشاء اللہ نتیجہ آپ کے حق میں بہتر ہوگا' اللہ پر ہر حال میں بھروسہ کرنا ضروری ہے۔

کمر اور جوڑوں کے درد سے یقینی نجات

میں ایک دکان پر بیٹھا تھا میرے کمر میں معمولی درد محسوس ہورہا تھا' ایک بزرگ عمر تقریباً اسی سال فرمانے لگے کہ میری کمر میں جب وہ سندھ میں تھے شدید درد ہوگیا۔ ہر قسم کی گولیاں کھائیں۔ طرح طرح کے ٹوٹکے کیے مگر آرام نہ آیا۔ ایک حکیم صاحب بڑے مشہور تھے۔ ان کے پاس گیا۔ انہوں نے اچھی طرح چیک اپ کیا اور فرمایا کہ آپ فوری طور پر آدھ پاؤ میتھرے لے جائیں۔ گھی میں بھونیں اور پھر کوٹ کر سفوف بنالیں ایک چھوٹی چمچ رات کو نیم گرم دودھ سے کھا کر سوجائیں۔ ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ آپ پانچ سات دن میں بالکل ٹھیک ہوجائینگے اگر اللہ نہ کرے تکلیف باقی رہے تو پھر آکر دوائی لے جائیں۔ بزرگ فرمانے لگے کہ میں نے حکیم صاحب کے فرمان کے مطابق عمل کیا۔ پہلی خوراک سے ہی آرام آنا شروع ہوگیا۔ 3 خوراکوں سے درد کا نام تک نہ تھا۔ بہرحال ہفتہ دوائی کھاتا رہا۔ جوڑوں کا درد' پٹھوں کا درد جس کسی کو ہوتا ہے میں بتاتا رہتا ہوں اور لوگ صحت یاب ہوجاتے ہیں۔ یہ بہت ہی مجرب نسخہ ہے۔ (نصیر احمد' ایبٹ آباد)

لاعلاج زخموں کیلئے جوگی کا آزمودہ نایاب نسخہ

یوسف خان، کراچی

اس نے مسٹر ڈیولن سے ان کی پٹیوں میں جکڑی ٹانگ کے بارے میں پوچھا۔ انہوں نے اسے ساری کتھا سنادی اور پوچھا کہ کیا وہ ان کی ٹانگ کو کٹنے سے بچاسکتا ہے؟ جوگی نے بتایا کہ وہ اس زخم کا علاج کرسکتا ہے‘ لیکن علاج خاصا ناگوار قسم کا ہے

مسٹر ڈیولن محکمہ آب کاری (ایکسائز) کے مہتمم تھے۔ اردو نوشت اور فوائد پر انہیں عبور حاصل تھا۔ یار باش اور مہم پسند انسان کی حیثیت سے لوگ ان کے بڑے گرویدہ تھے۔ دسمبر کی پندرہ تاریخ سے 8 جنوری تک وہ شہر سے باہر کسی ندی یا جھیل کے کنارے خیموں کی ایک مختصر بستی آباد کر لیتے تھے۔ صبح سے شام تک دفتری امور نمٹانے کے بعد بقیہ وقت اسی کیمپ میں گزارتے۔ ان کے یار احباب جن میں اکثریت مسلمانوں کی ہوتی تھی سیر و شکار میں مصروف رہتے تھے۔ رات دیر گئے تک بڑے خیمے میں بڑے جوش وخروش سے محفل جمتی۔ گرم گرم کافی کے پیالے خشک میوے اور ہرن کے کباب اڑا کر سردی کا بھرپور طریقہ سے مقابلہ کیا جاتا۔ قصے کہانیوں کا سلسلہ چھڑتا اور لطیفے اور قہقہے رات کے سناٹے کو توڑتے رہتے۔

ایک روز علاج معالجوں کے واقعات کا سلسلہ چھڑا تو مسٹر ڈیولن نے اپنی مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ سنایا۔ انہوں نے بتایا کہ کئی سال پہلے ان کا تبادلہ ضلع عادل آباد ہوگیا۔ یہ ضلع گھنے جنگلات اور جنگلی جانوروں کی کثرت کے علاوہ گونڈ قبائل کا علاقہ تھا۔ سرکاری ملازمین یہاں شہری سہولتوں کے فقدان کی وجہ سے جاتے ہوئے کتراتے تھے۔ مسٹر ڈیولن کیلئے تبادلے کا حکم نوید مسرت ثابت ہوا کیونکہ ایک شکاری کی حیثیت سے وہ بھی اسے شکاریوں کی جنت سمجھتے تھے۔ وہ ایک روز بارہ بور کی بندوق لے کر ڈنر کیلئے تیتر شکار کرنے نکلے۔

جنگل ان کے بنگلے سے بالکل لگا ہوا تھا۔ وہ اکثر سرمغرب ایک آدھ گھنٹے کی تگ ودو کے بعد 12،10 تیتر شکار کر لیتے تھے‘ اس روز بھی انہوں نے روز کی طرح چھروں والے کارتوس ساتھ رکھے تھے۔ تیتروں کی آہٹ پاکر وہ چوکس ہوگئے اور انہوں نے ان پر فائر کھول دیا لیکن دوسرے لمحے قریب کی جھاڑیوں میں چھپا ایک تیندوا مشتعل ہوکر ان پر ٹوٹ پڑا اور ان کی پنڈلی چبا کر بھاگ گیا۔ انہوں نے گھر پہنچ کر فوراً سول سرجن کو گاڑی بھیج کر بلوالیا۔ ڈاکٹر نے ضروری مرہم پٹی کردی۔ اس کی رائے میں زخم معمولی تھا۔ دوا اور علاج کا سلسلہ چلتا رہا لیکن مسٹر ڈیولن کا یہ زخم اچھا ہونے کی بجائے بگڑتا گیا۔ ڈاکٹر کے مشورے سے وہ شہر چلے گئے اور بڑے بڑے دیسی اور بدیسی ڈاکٹروں سے ناکام علاج کروا کر بالآخر اپنے مستقر لوٹ آئے۔ انہیں یقین ہوگیا تھا کہ اب پیر کٹوا ڈالنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے۔

ضروری کام نمٹا کر وہ اس غرض سے طویل رخصت پر جانے والے تھے۔ اسی دوران ضروری سرکاری کام کے سلسلے میں انہیں ایک تحصیل کے دورے پر جانا پڑا۔ یہ انتہائی گھنے جنگلات کا علاقہ تھا۔ ڈاک بنگلے میں دن بھر کام کرنے کے بعد وہ اپنے کتے کے ساتھ سامنے واقع پہاڑی پر چلے گئے۔ اتنے میں انہوں نے آہٹ سنی ایک ہندو جوگی گھنے جنگل میں سے برآمد ہوا۔ مسٹر ڈیولن کو اس نے سلام کیا اور کھڑا ہوگیا۔ انہوں نے اس کا اتا پتہ پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ معالج ہے اور جنگل وکسار میں گھومتا اور جڑی بوٹیاں جمع کرتا رہتا ہے۔ اس نے مسٹر ڈیولن سے ان کی پٹیوں میں جکڑی ٹانگ کے بارے میں پوچھا۔ انہوں نے اسے ساری کتھا سنادی اور پوچھا کہ کیا وہ ان کی ٹانگ کو کٹنے سے بچاسکتا ہے؟ جوگی نے بتایا کہ وہ اس زخم کا علاج کرسکتا ہے لیکن علاج خاصا ناگوار قسم کا ہے اگر وہ اس کیلئے تیار ہیں تو وہ کل صبح دوا تیار کرکے لے آئے گا۔ اپنے پیر کی سلامتی کیلئے متفکر مسٹر ڈیولن نے علاج کی حامی بھرلی اور جوگی اگلی صبح آنے کا وعدہ کرکے وادی میں آباد گاؤں کی جانب چلا گیا۔

صبح وہ اپنے ساتھ مٹی کی ایک ہانڈی لے کر آیا۔ اس میں انتہائی بدبودار لیپ تھا۔ مسٹر ڈیولن کی پٹی کھول کر اس نے یہ گاڑھا لیپ زخم پر تھوپ دیا اور کپڑا رکھ کر پٹی لپیٹ دی۔ جوگی نے بتایا وہ تیسرے دن صبح تڑکے آئے گا۔ اس وقت تک پٹی ہرگز نہ کھولی جائے۔ مسٹر ڈیولن نے بڑے صبر کے ساتھ اس گرم اور بدبودار لیپ کو برداشت کیا۔ اس عرصے میں زخم کی کھولن وغیرہ ختم ہوگئی۔ تیسرے روز جوگی نے آکر پٹی کھولی تو لیپ کی تہہ پر مواد اور گلی سڑی جلد وغیرہ لگی ہوئی تھی اور زخم مندمل ہونے کے آثار پیدا ہوگئے تھے۔ جوگی نے گائے کے دھلے ہوئے مکھن میں کافور‘ کتھا سفید اور مردار سنگ جیسی دوائیں شامل کرکے ایک مرہم بنادیا اور اسے لگاتے رہنے کی ہدایت کی۔ مسٹر ڈیولن کے اصرار پر اس نے لیپ کا نسخہ بھی بتادیا جو بقول اس کے صرف کتوں کا پرانا فضلہ تھا۔ اس نے پانی میں اس کو پکا کر بطور لیپ لگایا تھا۔ اللہ جانے اس میں تیندوے کے دانتوں سے ہونے والے زہریلے زخم کو مندمل کرنے کی کیا صلاحیت تھی کہ مہینوں سے پریشان مسٹر ڈیولن تین روز کے اندر ہی شفاء یاب ہونے لگے اور یوں ایک انگریز کی ٹانگ کٹنے سے بچ گئی۔

☆ چار سال پہلے کی بات ہے میرے پٹھوں میں درد رہنے لگا معالجین نے اسے ریشی درد قرار دیا اور انتہائی سخت تکلیف کیلئے مانع پستی دوا تجویز کردی۔ لیکن اس سے کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔ اس درد کے مارے رات کی نیند کا چین مجھ سے چھن گیا تھا۔ ایک روز میں نے اپنی اس تکلیف کا ذکر اپنی ایک سہیلی سے کیا تو اس نے مجھے دودھ اور اس سے تیار ہونے والی اشیاء سے پرہیز کا مشورہ دیا۔ اگلے روز میں نے ان تمام چیزوں یعنی دودھ‘ مکھن‘ پنیر سے پرہیز کا سلسلہ شروع کردیا اور حیرت انگیز طور پر اس جان لیوا تکلیف سے نجات مل گئی۔

ستر ہزار فرشتوں کی دعائے استغفار

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص اپنے گھر سے نماز کی طرف چلا پس اس نے کہا اے اللہ میں تجھ سے تیرے مانگنے والوں کے واسطے سے اور تیرے طرف اس چلنے کے واسطے سے سوال کرتا ہوں پس میں تیری طرف اکڑنے اور اترانے اور ریاء کاری اور دکھاوا کے ارادے سے نہیں نکلا۔ میں تیری طرف تیری سختی سے بچنے اور تیری خوشنودی کے تلاش کرنے کے ارادے سے نکلا ہوں۔ میں تجھ سے سوال کرتا ہوں مجھے آگ سے بچالے اور میرے گناہوں کو بخش دے۔ گناہوں کو بخشنے والا تو ہی ہے۔

(راوی لکھتے ہیں) اللہ تعالیٰ مانگنے والے کی طرف اپنے رخ انور کے ساتھ متوجہ ہوتے ہیں پس اس کیلئے ستر ہزار فرشتے استغفار کرتے ہیں۔ **(اخرجہ ابن ماجہ وابن خزیمہ بسند صحیح)**

پانچ کو پانچ میں پایا

حضرت شقیق بلخی فرماتے ہیں! ہم نے پانچ چیزیں تلاش کیں ان کو پانچ جگہ پایا۔ (1) رزق کی برکت کو چاشت کی نماز میں پایا (2) قبر کی روشنی کو تہجد کی نماز میں پایا۔ (3) منکر نکیر کے جواب کو قرأت میں پایا (4) پل صراط سے سہولت سے پار ہونے کو روزہ اور صدقہ میں پایا۔ (5) عرش کا سایہ خلوت (تنہائی) میں پایا۔ **(قاری محمد مظہر‘ جہانیاں منڈی)**

ناخن مضبوط اور خوبصورت بنانا: روزانہ صبح سویرے اٹھ کر سب سے پہلے لیموں کا یا نارنگی کا رس پئیں اس سے ناخن خوبصورت اور مضبوط ہوجائینگے

رمضان میں بھرپور صحت اور میرے تجربات

تقریباً ڈیڑھ ہفتے کے بعد پھر ملاقات ہوئی کہنے لگے آپ نے تو میرے روزے بچالیے اور سارا ثواب آپ کھاتے میں جائے گا میں نے پوچھا تو وہ کہنے لگے بس صبح سحری سے پہلے میں کبھی ایک کبھی دو چمچ بھر کر کھالیتا ہوں پھر سحری کرتا ہوں اور سارا دن نہ بھوک، نہ پیاس، نہ شدت نہ حدت

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ایک صاحب جو شعور کے بعد ہمیشہ روزہ دار رہے کہنے لگے کہ نہ معلوم کیسی گرمی بڑھ گئی ہے کہ اب تو روزہ رکھنا بھی مشکل نظر آتا ہے' میں نے پوچھا کیوں' کہنے لگے موسم گرما کے رمضان میں روزہ کی حدت' شدت' احساس اور خاص طور پر پیاس اتنی بڑھی کہ بعض اوقات بے روزہ لوگوں کو کھاتا پیتا دیکھ کر میرا من مچل جاتا ہے چلو کوئی بات نہیں، اللہ بڑا غفور الرحیم ہے، روزہ نہ رکھ' چھپ چھپا کر کھا پی لیا کر، ابھی چند دن پہلے میں نے روزہ نہیں رکھا لیکن سارا دن کھا پی تو ویسے نہ سکا' ندامت اور پشیمانی نے روزے سے بھی زیادہ احساس پیدا کیا اور صبح وشام کو اتنا نڈھال رہا، اپنے آپ کو کوستا رہا کہ روزہ رکھ لیتا، استفسار نظروں سے دیکھ کر کہنے لگے آپ ہی بتادیں میں کیا کروں، میں نے ان سے عرض کی کوئی مسئلہ نہیں ہے چند چیزیں بتاتا ہوں ان کا اہتمام کریں نہ تو روزہ محسوس ہوگا' نہ روزے میں پیاس، بھوک حتیٰ کہ کمزوری تک کا بھی احساس نہ ہوگا، پھر میں نے انہیں یہی فارمولا لکھوا دیا تقریباً ڈیڑھ ہفتے کے بعد پھر ملاقات ہوئی' کہنے لگے آپ نے تو میرے روزے بچالیے اور سارا ثواب آپ کے کھاتے میں جائے گا میں نے پوچھا تو کہنے لگے بس صبح سحری سے پہلے میں کبھی ایک' کبھی دو چمچ بھر کر کھالیتا ہوں پھر سحری کرتا ہوں اور سارا دن نہ بھوک، نہ پیاس، نہ شدت نہ حدت بلکہ اپنی زندگی کے کام میں لگا رہتا ہوں روزہ نہ ہونے کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

کہنے لگے اس سے اگلی اور بھی انوکھی بات بتاؤں' میں نے اسے زیادہ مقدار میں بنا کر کئی لوگوں کو دیا' ابھی پرسوں کی بات ہے 21 ڈبے بنائے اور دوستوں کو ہدیۃً دیے۔ اس سے پہلے بھی ڈبے دیئے جس نے لیے بہت تعریف کی۔ ایک ڈبہ ایک تعمیر کے مستری کو دیا جو غریب دھوپ میں بیٹھ کر کام کرتا تھا لیکن روزہ ہرگز نہیں چھوڑتا تھا اتنی دعائیں دیں کہ خود اس کے آنسو نکلے اور میرے بھی۔ کہنے لگا اس شاہی مرکب سے پہلے دن کے 12 بجے کے بعد میری حالت غیر ہوجاتی تھی' ایک لمحہ بھی کام کرنے کو دل نہ چاہتا، مزدور ہوں مجبوراً کام کرتا تھا لیکن شام کو نڈھال اور بے حس ہوکر ایسا گرتا کہ کسی کی خبر نہ رہتی' اب تو جسم میں طاقت ہوتی ہے' قوت ہوتی ہے حتیٰ کہ اب تو تراویح بھی چستی سے پڑھتا ہوں۔

دراصل یہ بہت پرانی بات ہے آج سے تقریباً 25،20 سال پہلے جب رمضان گرمیوں میں تھا اس وقت اس نسخہ کی دریافت ہوئی تھی۔ دریافت کیا تھی بس اک کمال کا تحفہ ملا اور اس تحفہ کے ملنے کے بعد جس جس کو بھی بنا کر دیا اس نے خوب تعریف کی' میری نانی اماں مرحومہ کے گھر کیساتھ ایک بڑھیا رہتی تھی' لوگ اس کو نانی طوطے والی کہتے تھے' اس کے گھر میں طوطے بہت زیادہ گھر کے اندر باہر چل پھر رہے تھے' ایک دفعہ مجھ سے کہنے لگیں ساری زندگی روزہ نہیں چھوڑا، سردی گرمی کبھی احساس نہیں ہوا لیکن نامعلوم اب کیا مسئلہ ہے بس دن 10 بجے اپنے جسم کے اردگرد موٹے سوتی گیلے کپڑے لپیٹ کر لیٹ جاتی ہوں اتنی آگ نکلتی ہے، کپڑے خشک ہوجاتے ہیں، انہیں پھر گیلا کرلیتی ہوں آخر آپ کے پاس ایسی چونڈی نہیں جو مجھے سہولت سے روزے رکھوا دے میں نے نانی طوطے والی سے عرض کیا میرے پاس شاہی مرکب ہے میں وہ لاکر دوں گا لیکن ایک وعدے کے ساتھ آپ میرے لیے دعا کریں گی۔ انہوں نے ہر افطار میں دعائیں دینے کا وعدہ کیا اور اس وقت بھی دعائیں دینے لگیں۔ دوسرے دن شاہی مرکب کا ڈبہ گھر پہنچادیا' عرض کیا ایک چمچ یا 2 چمچ سحری افطاری میں کھالیا کریں' تقریباً 15، 18 دنوں کے بعد میری والدہ مرحومہ نے ایک ڈش دی جو کہ سوکھی روٹیوں سے کوٹ کر نہایت لذیذ بنائی ہوئی تھی جس کا فن نانی طوطے والی کو خوب آتا تھا اور اس میں وہ مشہور تھیں۔ اماں رحمتہ اللہ علیہ فرمانے لگیں کہ وہ کہتی ہیں کہ طارق نے مجھے اب لاجواب دارو دیا ہے اب تو میں روزے کی حالت میں چکی بھی پیس لیتی ہوں' دانے بھی کوٹ لیتی ہوں اور لکڑی کے ڈنڈے سے کپڑے بھی دھولیتی ہوں' مجھ میں تو طاقت بھر آئی ہے' نہ پیاس لگتی ہے' نہ بھوک اور دن رات میں طارق کو دعائیں دیتی ہوں۔ میں جب کالج سیکنڈ ائیر میں پڑھتا تھا تو ہمارے پرنسپل پروفیسر عبدالحق سہی (عرب کا قبیلہ ہے) موصوف کو جہاں علم وادب کا شوق تھا وہاں روزہ اور عبادت کا ذوق بھی کم نہ تھا۔

مجھے چونکہ طب گھر سے ملی تھی ایک بار مجھے بلا کر کہنے لگے کہ بیٹا سنا ہے کہ تیری والدہ بھی طباعت کرتی ہے اور والد بھی ان سے مشورہ کرکے مجھے بتا کہ کوئی ایسی دوائی ہو جس میں دوران روزہ کمزوری بھی نہ ہو اور بھوک پیاس کا احساس بھی نہ ہو۔ دوسرے دن والدہ محترمہ رحمتہ اللہ علیہ کا تیار کردہ شاہی مرکب لے گیا۔ کچھ دنوں کے بعد ہمارے پروفیسر صاحب ہمیں لیکچر دے رہے تھے میرا نام لے کر کہنے لگے پروفیسر صاحب یاد کررہے ہیں میں جب پروفیسر صاحب کے پاس پہنچا' بہت خوشی سے ملے۔ کہنے لگے بیٹا وہ دوائی اور مل سکتی ہے جس سے بھی میں نے تذکرہ کیا ہے سبھی نے اشتیاق ظاہر کیا ہے کیونکہ وہ دوا نہیں بلکہ ہمت اور استقامت کا ساتھی ہے۔

قارئین! شاہی مرکب دراصل صدیوں پہلے ان شاہی لوگوں کیلئے تیار ہوتا تھا جو اپنی مصروف زندگی میں روزے جیسی عبادت میں استقامت بھی رکھنا چاہتے تھے اور سارا دن فرحاں اور شاداں بھی رہنا چاہتے تھے۔

اس شاہی مرکب سے روزے کے بعد اٹھنے والی معدے کی گیس، بادی تبخیر' آنتوں اور معدے کی خشکی، قبض، دل پر غبار اور ہول کا اٹھنا، چکر، منہ میں لعاب اور پانی کا بھر جانا، دل کی گھبراہٹ، جسم میں کمزوری، ضعف، نقاہت، افطار کے وقت کی نڈھالی ان سب چیزوں کا نہایت اعتماد سے ازالہ ہوتا ہے۔ یہ چیز آپ روزے کے علاوہ عام دنوں میں بھی نہایت تسلی اسے استعمال کرسکتے ہیں۔ چھوٹے بچے، بڑے، بوڑھے' جوان عمر کے ہر حصے میں نہایت تسلی اور اعتماد سے استعمال کرسکتے ہیں' سب سے بڑی خوبی کی بات یہ ہے کہ ہر موسم' ہر جگہ، ہر شخص اس کو جو کہ نہایت خوش ذائقہ، مزیدار اور خوشبودار ہے۔

ھوالشافی: گل نیلوفر، گلاب کے خشک پھول، مغز بادام ایک پاؤ (ایرانی)، دھنیا (خشک)، چاروں مغز آدھا پاؤ، سونف، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی تمام 50،50 گرام لے کر تنکے صاف کرکے بالکل باریک پیس لیں۔

اس میں گل قند ایک کلو' مربع سیب آدھا کلو' مربع آملہ آدھا کلو' چاندی کے ورق 10 دفتری۔

ترکیب تیاری: مغزیات اور باقی چیزیں باریک پیس لیں' مربع جات باریک پیس کر گٹھلیاں جدا کرلیں' ان سب کو ملائیں' خوب مکس کریں' آخر میں چاندی کے ورق ملا کر اور چند قطرے روح کیوڑا کے ملا کر مکس کرکے فریج میں رکھیں یا کسی ٹھنڈی جگہ رکھیں۔

ترکیب استعمال: دو چمچ ہلکے ٹھنڈے پاؤ بھر دودھ میں اچھی طرح گھول کر پی لیں' ورنہ دودھ کے علاوہ کھا کر اوپر سے پانی بھی پی سکتے ہیں لیکن اگر دودھ سے لیں تو تقویت زیادہ ہوگی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

اکثر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اگر کوئی انہیں مسترد کردے تو وہ اچھے نہیں ہیں۔ یعنی جو مسترد کررہا ہے وہ ان کی خامی یا کمزوری یا کمتری کی وجہ سے کررہا ہے جبکہ حقائق اس کے برعکس ہوسکتے ہیں۔ مسترد کرنے والا کسی وجہ سے بھی انکار کرسکتا ہے۔

ایک میں ہی ہوں

میں جس دفتر میں کام کرتا ہوں وہاں لوگ دیر سے آتے ہیں اور جلد چلے جاتے ہیں ایک میں ہوں جو وقت پر آتا ہوں اور اپنے وقت پر ہی جاتا ہوں۔ دراصل ابھی میری ملازمت نئی ہے۔ سب میرا مذاق بناتے ہیں اور اپنا کام بھی اٹھا کر میرے حوالے کردیتے ہیں۔ پہلے تو میں خاموش رہا مگر اب جاکر اپنے افسر سے شکایت کردیتا ہوں مگر مجھے پھر لگتا ہے کہ ایسا کرنا بھی ٹھیک نہیں وہ ناراض ہوجاتے ہیں اور لوگ بھی منہ بنالیتے ہیں مجھے ہر طرف سے شرمندہ ہونا پڑتا ہے۔

(اشرف نصیر، لاہور)

مشورہ: بار بار لوگوں کی شکایات کرنے سے انسان کا اپنا تاثر خراب ہوتا ہے دفتر میں جو کچھ ہورہا ہے اس سے سب ہی واقف ہوں گے۔ آپ اپنے کام کو دیکھیں اور اپنی ذمہ داریاں اچھی طرح ہی نبھائیں۔ لوگ کچھ بھی کریں آپ اپنا فرض نبھاتے رہیں۔ اگر کوئی شخص اپنے فرائض سے غفلت کررہا ہے تو وہ کسی بھی وقت نقصان اٹھانے کیلئے تیار رہے۔ اچھی بات ہے آپ اپنے کام میں کوتاہی نہیں کررہے۔ آپ کو تو کام سیکھنا ہے اور ایسا مستقل مزاجی سے ہی ممکن ہے۔ لوگوں سے اچھے تعلقات قائم کریں' اس طرح آپ کو شرمندگی نہیں اٹھانی پڑے گی اور سب جان جائیں گے کہ آپ کسی کو نقصان نہیں پہنچانا چاہتے بلکہ سب کیلئے مخلص ہیں لوگوں کی نظر میں آپ قابل تعریف ہوں گے اور ایک دوسرے پر اعتماد بھی بڑھے گا۔ وقت کی پابندی نہ کرنے والوں کو بھی کبھی نہ کبھی پابندی کرنی پڑجاتی ہے تب انہیں کافی مشکل ہوتی ہے اور جو پہلے سے وقت کی پابندی کررہے ہوں انہیں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

مسترد کیے جانے کا دکھ

حال ہی میں ہم نے مکان بنایا ہے۔ جیسے ہی ہم یہاں منتقل ہوئے محلے میں کئی گھروں سے ملاقات ہوگئی ایک فیملی ہمیں اچھی لگی' ان کی بیٹی امی کو بھی پسند آئی اور انہوں نے میرا رشتہ دے دیا۔ مگر انہوں نے بغیر سوچے سمجھے صاف انکار کردیا حالانکہ خاندان میں کتنے ہی لوگ ہمیں پسند کرتے ہیں۔ دو بھائی کینیڈا میں ہیں۔ ایک میں ہی یہاں ہوں وہ بھی والدین کی مجبوری کی وجہ سے کہ انہیں اکیلا نہیں چھوڑا جاسکتا۔ مگر پتہ نہیں کیوں مجھے اپنے مسترد کئے جانے کا بہت دکھ ہے۔ شاید میرا رنگ گورا نہیں یا میں خوبصورت اور سمارٹ نہیں اس لیے انہوں نے انکار کردیا اب میرا گھر سے باہر نکلنے کو بھی دل نہیں چاہتا ہوسکتا ہے انہوں نے اور محلے والوں کو بھی بتایا ہو کہ ہم نے رشتے سے انکار کردیا ہے۔ پتہ نہیں لوگ مجھے کتنا برا سمجھنے لگے ہوں گے۔ **(آصف علی، راولپنڈی)**

مشورہ: اکثر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اگر کوئی انہیں مسترد کردے تو وہ اچھے نہیں ہیں یعنی جو مسترد کررہا ہے وہ ان کی خامی یا کمزوری یا کمتری کی وجہ سے کررہا ہے جبکہ حقائق اس کے برعکس ہوسکتے ہیں۔ مسترد کرنے والا کسی وجہ سے بھی انکار کرسکتا ہے۔ مثلاً لڑکی والوں کے ساتھ اپنا کوئی مسئلہ بھی تو ہوسکتا ہے یعنی وہ اپنے خاندان میں رشتہ کرنے پر مجبور ہوسکتے ہیں یہ بھی ہوسکتا ہے کہ وہ آپ لوگوں کے بارے میں ابھی زیادہ نہ جانتے ہوں یعنی وجہ کچھ بھی ہوسکتی ہے مگر یہ نہیں ہے کہ آپ خوبصورت یا اسمارٹ نہیں ہیں۔ کسی بات کے ہونے یا نہ ہونے میں بہتری ہی ہوتی ہے۔

نہ کوئی کچھ کہتا

گھر میں سب سے چھوٹا ہونے کی وجہ سے مجھے گھر کے کام بہت کم کرنے پڑے' نتیجتاً سست ہوگیا۔ جب بھائی بہت مصروف ہوگئے تو مجھ پر ذمہ داریاں آن پڑیں اور میں نے ٹالنا شروع کردیا۔ ایک بھائی نے مجھے گورنمنٹ جاب دلوا دی۔ دو بجے فارغ ہوکر گھر آجاتا ہوں اور آرام کرتا رہتا ہوں پھر بھی تھکن محسوس ہوتی ہے۔ حال ہی میں بڑے بھائی کے سسرال میں میرا رشتہ ہورہا تھا کہ بھابی نے ہی مجھے کاہل سست اور نہ جانے کیا کچھ کہہ ڈالا۔ لڑکی والے پریشان ہوگئے اور پھر رشتہ نہ ہوا۔ والدہ نے بھابی سے شکایت کی تو انہوں فوراً جواب دیا کہ میں نے جو کیا ٹھیک ہی کیا۔ والدہ کو شرمندگی کا سامنا ہوا۔ اس واقعہ کے بعد مجھے بھی احساس ہوا کہ نہ میں سست ہوتا نہ کوئی مجھے کچھ کہتا۔ **(محمد عمران، کراچی)**

مشورہ: آپ کو اپنے کام کم کرنے کی وجہ معلوم ہے اور آپ اس بات کا اعتراف بھی کررہے ہیں کہ آرام زیادہ کرتے ہیں۔ دراصل سستی یا کاہلی کسی بیماری سے کم نہیں۔ صحت مند لوگ تو چاق و چوبند اور متحرک ہوتے ہیں۔ یہ تو اچھی بات ہے کہ آپ جلد گھر آجاتے یعنی آپ کے پاس کچھ اور کام کرنے کیلئے وقت بھی ہے تو کیوں نہ اپنی زندگی کے مقاصد اور نصب العین کو واضح کریں۔ ترجیحات کا تعین کرتے ہوئے اہم اور فوراً کرنے والے کاموں کے بارے میں شعور رکھتے ہوئے عملی کوشش کریں' کاموں کی فہرست بنائیں اور ترتیب کے مطابق کام کرتے جائیں۔ کاموں سے جی چرا کر یا کاموں کو ٹال کر یا سستی کا مظاہرہ کرکے انسان کو وہ آرام اور سکون حاصل نہیں ہوتا جو کاموں اور ذمہ داریوں کو بروقت انجام دے کر حاصل ہوتا ہے۔

بھائی کے خاندان میں رشتہ نہیں ہوا۔ اس میں بھی کوئی بہتری ہوگی۔ انہیں آپ کے بارے میں اس طرح نہیں کہنا چاہئے تھا بہرحال اب آپ گھر کے چھوٹے آرام کرنے والے لڑکے نہیں بلکہ ایک ذمہ دار فرد ہیں۔ یہ بات جلد ہی عمل سے بھی ظاہر ہوگئی تو کوئی کہیں سے رشتہ ختم نہ کرواسکے گا۔

خیالات کی قوت

دس سال سے ایک نجی اسکول میں پڑھا رہی تھی کہ اچانک اسکول کے مالک کا انتقال ہوگیا پھر ان کا بیٹا آگیا اور اس نے اسکول کا انتظام سنبھال لیا۔ اس نے پرانے لوگوں کیساتھ ناانصافی کی اور معاوضہ کم کردیا۔ میں نے غصہ میں آکر اسکول چھوڑ دیا۔ اب افسوس ہوتا ہے کہ نوکری کیوں چھوڑی یوں لگتا ہے کہ اب میں کسی لائق نہیں ہوں۔ **(عشرت، کراچی)**

مشورہ: کیا آپ جانتی ہیں کہ آپ کے خیالات کی قوت سب سے اہم ہے آپ کی موجودہ سوچ زندگی کا لائحہ عمل ترتیب دے سکتی ہے۔ آپ کو ایک دو نہیں پورے دس سال کا تجربہ ہے۔ اسے کام میں لائیں اپنا ٹیوشن سنٹر یا سکول کھول لیں اس طرح لوگ آپ کی عزت زیادہ کریں گے اور ملازمت ختم ہونے کا خوف بھی نہیں رہے گا۔

غربت گونگا بنادیتی ہے: غربت سمجھدار آدمی کو اپنے رائے کے اظہار کے وقت گونگا بنادیتی ہے اور بات سرمائے دار کی مانی جاتی ہے۔ (حضرت علیؓ)

الجھنوں سے نجات کیلئے ضرور پڑھیں

عظمیٰ عبدالستار میمن، سکھر

بہت آسان اور بہت جلد نفع دینے والا عمل ہے کسی طرح کا بھی کام ہو انشاءاللہ 3 دن کے عمل سے کام بن جائے گا کئی لوگوں کو میں نے بتایا اور بگڑے کام سنور گئے حکیم صاحب بخیل نہیں ہیں تو میں نے بھی بخل سے کام نہیں لیا

ہر حاجت کیلئے میرا آزمودہ

یہ عمل شب قدر کے نام سے مشہور و معروف ہے' یہ عمل رمضان المبارک کا چاند دیکھ کر شروع کریں' یہ عمل سورۃ القدر کا انتہائی جلیل القدر عمل ہے جو کہ تیسویں پارہ میں ہے۔

سب سے پہلے 2 رکعت نفل صلوٰۃ الحاجات کے ادا کریں' پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ القریش 13 بار اور دوسری رکعت میں سورۃ النصر 13 بار پڑھیں اور پھر اپنے مقاصد کیلئے دعا کریں۔

اس کے بعد جس نے مغرب اور عشاء خلوص نیت سے ادا کی اس نے عمل کی تمام شرائط پوری کیں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب کے طفیل ان کی حاجات پوری کیں۔ جن لوگوں کو اس عمل سے فائدہ پہنچے وہ مجھے' میرے والدین' بہن بھائیوں اور میرے اساتذہ کو ضرور دعاؤں میں یاد رکھیں۔

رمضان المبارک کا مہینہ کیسے گزاریں؟

☆صبح آنکھ کھلتے ہی 3 مرتبہ ''درود شریف'' پڑھیں اور اپنی ہتھیلیوں پر پھونکیں پھر یہ ہتھیلیاں چہرے پر پھیر لیں☆ روزے کی نیت کرنے کے بعد 21 مرتبہ ''یَـا مَـالِکُ'' پڑھیں اور سینے پر پھونک ماریں☆ اپنا کام شروع کرنے سے پہلے 21 مرتبہ ''یَـا غَـفَّـارُ'' پڑھیں پھر اپنا کام شروع کریں☆ دوپہر ظہر کی نماز کے بعد 21 مرتبہ ''یَـا قَهَّـارُ'' پڑھ لیں اور دل کی دھڑکن کی جگہ پھونکیں☆ بعد ظہر تھوڑی دیر سونے کیلئے لیٹیں تو 21 مرتبہ ''یَـا خَبِیرُ'' پڑھیں☆ اگر کسی وقت غصہ آئے تو 21 مرتبہ ''یَا حَفِیظُ'' پڑھیں☆ اگر روزے میں قوت ختم ہو رہی ہو تو 21 مرتبہ ''یَـا مُقِیـتُ'' پڑھیں اور انگلیوں پر پھونک لیں' سر سے لے کر پاؤں تک سکون ملے گا☆ روزہ افطار سے کچھ دیر پہلے دستر خوان پر بیٹھیں اور 21 بار ''یَا وَاسِعُ'' پڑھیں☆ عشاء نماز اور تراویح کے بعد 21 مرتبہ ''یَـا قَوِیُّ'' پڑھیں☆ رات کو سوتے وقت سینے پر ہاتھ رکھ کر 100 مرتبہ ''یَـا بَاعِثُ'' پڑھیں اور پھر 21 مرتبہ درود شریف پڑھ کر سو جائیں☆ بستر پر لیٹنے کے بعد 19 مرتبہ ''اَللّٰھُمَّ بِسۡمِکَ اَمُوۡتُ وَاَحۡیَا'' پڑھیں اس کے پڑھنے سے یہ فائدہ ہوگا کہ رمضان المبارک کے بعد آپ اپنے آپ کو ایک نیا انسان محسوس کریں گے۔ کوشش کریں کہ ہر نماز کے بعد ایک بار سورۂ فاتحہ' تین با سورۂ اخلاص پڑھ کر تمام مرحومین کی روحوں کو بخشیں اس سے دلی سکون حاصل ہوگا۔ آزمودہ ہے۔

حضورﷺ کی زیارت کا مجرب عمل

جو حضورﷺ سے ہم کلام ہونے کا یا ان کی زیارت کا خواہشمند ہو وہ رات کو سوتے وقت اس کی تسبیح پڑھے انشاء اللہ جلد ہی آنحضرتﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔

اِنَّ اللّٰـهَ وَمَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوۡنَ عَلَى النَّبِىِّ ط يٰۤاَيُّهَا الَّذِيۡنَ اٰمَنُوۡا صَلُّوۡا عَلَيۡهِ وَسَلِّمُوۡا تَسۡلِيۡمًا

اولاد کی حیات اور مصیبت سے نجات

اگر کسی شخص کی اولاد مر جاتی ہو زندہ نہ رہتی ہو' یا وہ کسی سخت مصیبت میں مبتلا رہتا ہو تو اس آیت کو روزانہ صبح وشام گیارہ دفعہ پڑھے اللہ تعالیٰ زندگی والی اولاد نرینہ عنایت فرمائیں گے اور سخت سے سخت مصیبت بھی ٹل جائے گی۔

وَنَجَّيۡنٰهُ وَاَهۡلَهٗ مِنَ الۡكَرۡبِ الۡعَظِيۡمِ

صرف بیس روپے میں گردے کی پتھری کا علاج

میرے ایک عزیز وشا گرد نے گردے کی پتھری پر تقریباً 20 ہزار روپے خرچ کر دیئے لیکن افاقہ نہ ہوا' جب ایک دوسرے عزیز نے سنا تو فرمایا کہ یہ بھی کوئی پریشانی کی بات ہے صرف 20 روپے کے نسخے سے 12 گھنٹے کے اندر گردے کی پتھری بالکل ختم۔ نسخہ یہ ہے: 20 گرام کالی مرچ' باٹکی گول نوشادر' لیموں دیسی 4 عدد' پانی آدھا کلو' کالی مرچ اور نوشادر کو باریک پیس لیں' لیموں کاٹ کر توے پر گرم کریں جب لیموں اچھی طرح گرم ہو جائے تو کالی مرچ اور نوشادر سفوف پر رکھ دیں' کالی مرچ اور نوشادر پر لگے ہو لیموں آدھا کلو پانی میں نچوڑ دیں۔ دن میں 5 سے 6 دفعہ پئیں' انشاءاللہ 12 گھنٹے کے اندر گردے کی پتھری خارج ہو جائے گی۔ نہایت مجرب نسخہ ہے۔

(ماسٹر علی محمد شاہ گھوٹکی سندھ)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص' مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

علی راجہ' لاہور' والدہ مکرم' لاہور' حافظ محمد فہیم' چکوال' محمد اکمل فاروق' سرگودھا' ذیشان احمد' ملتان' فرزانہ' سائرہ' وقاص احمد' مسز عفت فرقان' اظہر حسین' سید وقاص علی شاہ' ہارون الرشید' حافظ حفیظ اللہ' کلاچی' محمد علی حسنین' عمارہ ثانی' زہرہ وزیر علی' کراچی' ماسٹر محمد رمضان' ملتان' محمد اقبال' وہاڑی' محمد عارف' میر پور' ملک عصمت اللہ' موڑایمن آباد' عمارہ ثانی' طاہر' طاہر عزیز' حسن ابدال' مزمل' عمر فاروق بٹ' یاسر شہزاد' اہلیہ راشد شمسی' جواد احمد' لاہور' ثمینہ شعیب' مسز نواز' صرا' اقراء' ارم و ذوہیب' محمد عارف' بشریٰ رفاقت' اٹک' محمد عارف خان' سرحد' زوجہ محمد عارف خان' شمائلہ شریف' راؤ شمشاد علی' ملتان' وقاص شفیق' ساہیوال' محمد سلیم' اٹک' خالد محمود اعوان' کراچی' جویریہ احسان' ملتان' حکیم منور صدیقی' رحیم یار خان' رحمت علی' کراچی' فاطمہ' ڈیرہ اسماعیل خان' صغیر احمد' شیخوپورہ' ساجد نواز' واہ کینٹ' طارق جاوید' لاہور' بیگم منظور' حویلی لکھا' حسن اللہ ہاشمی' خادمہ نعیم' یو کے' محمد صادق احمد' حیدرآباد' ندیم شہزاد' منیر احمد' قاضی عبدالمالک' جھنگ' محمد نواز' منڈی بہاؤالدین' محمد عباس احمد' پنڈی' محمد رضوان' ضلع ہنگو' فرحت' گوجرانوالہ' منیرہ رشید' فیصل آباد' حاجی محمد نذیر' ڈیرہ اسماعیل خان' ثوبیہ' شیخوپورہ' محمد ذکریا' سلطان احمد' ڈیرہ اسماعیل خان' اشفاق حسین' عابدہ پروین' محمد زبیر اقبال' گوجرانوالہ' مولانا حمید الرحمٰن قریشی' کراچی' محمد طارق حسن ابدال' ابراہیم حمدانی' ڈیرہ اسماعیل خان' غزالہ' راولپنڈی' حاجی منظور عالم خان' عدیل بابر' ملتان' خ۔ا۔ گوجرانوالہ' بنت شفیع' لاہور' عثمان خالد' شمائلہ یونس' محمد خالد' عمیر بانو' ارم' محمد علی کاشف' شجاع آباد' ارم' سرگودھا' ضابطر خان' پشاور' میاں محمد' تلہ گنگ' نوید احمد' راؤ ابوذر اقتدار' محمد اسرار' سکھر' میاں محمد شاہد افتخار' عائشہ طاہرہ سلطانہ' لاہور' عمیرہ عرفان' سلطان احمد آصف' محمد مبشر عارف' مولانا حمید اللہ قریشی' کراچی

قرآن کے بدلے بادشاہ کا تخت

اچانک ان دونوں کی نظر ایک خوبصورت پنسل پر پڑی۔ نمرہ نے کہا ''چلو یہ پنسل ہم رکھ لیتے ہیں۔ مہرین نے جواب دیا ''جی نہیں' یہ کسی کی امانت ہے اور امانت میں خیانت کرنا گناہ ہے'' نمرہ نے کہا ''اوہو مہرین اس وقت ہمیں یہاں کوئی نہیں دیکھ رہا ہے

مہرین کے ابو نے اسے بتایا تھا کہ اللہ تعالیٰ ہر جگہ موجود ہے۔ ہمارا کوئی بھی کام اور کوئی بھی بات اس سے چھپی ہوئی نہیں ہے۔ اسے ہر چیز کا علم ہے۔ مہرین جسے پیار سے سب گڑیا کہتے ہیں بولی ''ابو جی! یہ تو بتایئے کہ جو باتیں ہم زبان سے نہیں بولتے اور جو ہمارے دلوں میں چھپی ہوتی ہیں کیا وہ بھی اسے معلوم ہیں؟''

''''ابو نے کہا ''بے شک' بے شک اللہ تعالیٰ کو ہر بات کا علم ہے' چاہے وہ بات وہ چیز دوسرے کے سامنے ظاہر ہو یا ہر ایک سے چھپی ہوئی ہو۔ اللہ تعالیٰ سے کچھ نہیں چھپ سکتا۔ اس نے ہی ہم سب کو پیدا کیا ہے اور دنیا کا سارا نظام اس ہی کی مرضی سے چل رہا ہے وہ ہر چیز سے واقف ہے۔

یہ باتیں سن کر مہرین نے پکا عہد کرلیا کہ اب وہ کوئی بھی کام' کوئی بھی بات اللہ تعالیٰ کی مرضی کے خلاف نہیں کرے گی کیونکہ اللہ تعالیٰ تو ہر وقت ہر جگہ موجود ہے۔ اب دیکھئے ناں ننھے دوستو' یہ زندگی ہمیں اللہ تعالیٰ نے تحفے میں دی ہے۔ اللہ نے یہ دنیا ہمارے لئے بنائی ہے اور اس میں ہماری ضرورت کی ہر چیز رکھی ہے۔ اب ساری قوتیں' کھانا پینا' ہر چیز اللہ کی دی ہوئی اور کام کریں تو اللہ کی مرضی کے خلاف تو دوستو' اس سے زیادہ گندی اور احسان فراموشی والی بات بھلا کیا ہوگی؟

اگلے دن سکول میں مہرین اپنی دوست نمرہ کے ساتھ کھیل رہی تھی کہ اچانک ان دونوں کی نظر ایک خوبصورت پینسل پر پڑی۔ نمرہ نے کہا ''چلو یہ پینسل ہم رکھ لیتے ہیں۔ مہرین نے جواب دیا ''جی نہیں' یہ کسی کی امانت ہے اور امانت میں خیانت کرنا گناہ ہے'' نمرہ نے کہا ''اوہو مہرین اس وقت ہمیں یہاں کوئی نہیں دیکھ رہا ہے کسی کو کیا پتہ چلے گا کہ پینسل ہم نے اٹھائی ہے۔''

مہرین نے فوراً کہا اللہ تو ہر جگہ موجود ہے وہ ہمیں ہر وقت دیکھتا ہے۔ اسے ہمارے سب کام' ہماری سب باتوں کا پتہ ہے۔ یہ بات بھلا اسے کیسے پتہ نہ چلے گی۔ یہ سن کر نمرہ کی سٹی گم ہوگئی اس نے فوراً اللہ تعالیٰ سے معافی مانگی۔

ارے بھئی کام اچھا ہو یا برا کوئی دیکھتا ہو یا نہ دیکھے اللہ تو ہر چیز دیکھ رہا ہے۔

پھر دونوں سہیلیوں نے پینسل اپنی پرنسپل کے کمرے میں جمع کروائی اور ایک کاغذ پر نوٹ لکھ کر نوٹس بورڈ پر لگا دیا کہ جس کی پینسل ہے نشانی بتا کر لے جائے۔

بہت جلد ہی یہ خبر سارے سکول میں پھیل گئی کچھ ہی دیر بعد جماعت سوم کی ماریہ نے آکر بتایا کہ یہ خوبصورت پینسل اس کی ہے جو اس کی سالگرہ کے روز اس کے دادا ابو نے اسے تحفے میں دی تھی۔

ماریہ نے نمرہ اور مہرین کا بہت بہت شکریہ ادا کیا اور انہیں ایک ایک ٹافی بھی کھانے کو دی۔

پھر وہ تینوں پکی سہیلیاں بن گئیں۔ اس طرح نمرہ اور مہرین کو ایک اچھا کام کرنے کے انعام میں ایک اچھی سہیلی مل گئی اور ہم تو کہتے ہیں کہ سچے دوست سے بڑا کوئی تحفہ نہیں۔

حافظ قرآن کی شان

گجرات کا ایک بادشاہ تھا جس کا نام محمود تھا۔ ایک دفعہ رمضان میں کئی علماء بیٹھے تھے ایک عالم نے کہا کہ قیامت کے دن سب لوگ پریشان ہونگے لیکن جو قرآن کا حافظ ہوگا اس کے والدین پریشانی سے بچ جائیں گے۔

بادشاہ نے ٹھنڈی سانس بھری اور کہا افسوس ہے کہ ہمارے بیٹوں میں کوئی بھی حافظ نہیں ورنہ ہم بھی قیامت کے دن پریشانی سے بچ جاتے۔ اس مجلس میں محمود بادشاہ کا بیٹا خلیل بھی تھا۔ اس کے دل پر اپنے والد کی بات کا بڑا اثر ہوا۔ خلیل کی عمر بھی زیادہ تھی۔ بہت بڑے کاروبار کی نگرانی بھی اس کے ذمہ تھی لیکن اس نے دن رات محنت کی' فارغ وقت میں پڑھتا رہتا تھا۔ راتوں کو جاگ جاگ کر آنکھیں سرخ ہوگئیں لیکن اس نے اس سرخی کی کوئی پرواہ نہ کی۔ چنانچہ اس نے ایک سال اور چند ماہ میں پورا قرآن حفظ کرلیا اور پھر رمضان میں والد کی خدمت میں حاضر ہوکر عرض کیا کہ اس سال تراویح میں قرآن میں سناؤں گا۔ بادشاہ کو بڑا تعجب ہوا کہ تم کب سے حافظ ہوگئے؟ خلیل خان نے کہا جب آپ نے علماء کے سامنے کہا تھا اگر ہمارا بیٹا بھی حافظ ہوتا تو ہم بھی قیامت کی پریشانی سے بچ جاتے بس اسی دن میں نے ارادہ کرلیا تھا کہ میں حافظ بن کر رہوں گا میں نے دن رات محنت کی چنانچہ اللہ پاک نے مجھے حافظ بنادیا۔

آپ کو خوشخبری ہو کہ آپ بھی ایک حافظ کے باپ ہیں۔ محمود خان نے بیٹے کو مصلے پر کھڑا کیا۔ خلیل خان کو قرآن اتنا پختہ یاد تھا کہ ہر روز تراویح میں پورا قرآن سنا دیتا۔ بادشاہ بہت خوش ہوا اس نے کہا بیٹے میں تمہارا شکریہ کیسے ادا کروں اور تمہیں کیا انعام دوں؟ پھر اس نے خلیل خان کا ہاتھ پکڑا اور اسے تخت پر بٹھا کر بادشاہ بنادیا اور خود نیچے جا کر بیٹھ گیا۔ **(آفرین شاہد' ڈیرہ غازیخان)**

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

کشیدگیاں روزانہ کا معمول بن چکا تھا لیکن جب سے ہم گھر والوں نے روحانی محفل میں اہتمام سے شرکت کرنا شروع کی ہے حالات بدل گئے ہیں ہر ایک دوسرے کی عزت کرتا ہے بیماریوں سے نجات مل رہی ہے۔ واقعی اللہ کے ذکر میں بڑی طاقت ہے بس اس کیلئے توجہ اور یقین اور مستقل مزاجی چاہیے جتنا یقین کامل ہوتا ہے اتنا فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ وہ ہمیں اپنا سچا تعلق نصیب فرمائے۔ پہلے وقت فضول باتوں میں لگتا تھا اس محفل کی برکت سے اب وقت اللہ کی یاد اور ذکر میں لگتا ہے۔

ہر مرض سے شفاء

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جو شخص بارش کا پانی لے کر اس پر سورۂ فاتحہ 70 بار' سورۂ اخلاص 70 بار اور معوذتین 70 بار پڑھ کر دم کرے تو آپ ﷺ نے قسم کھا کر ارشاد فرمایا کہ جبرائیلؑ میرے پاس تشریف لائے اور مجھے خبر دی کہ جو شخص یہ پانی 7 روز تک متواتر پیئے گا اللہ تعالیٰ اس کے جسم سے ہر بیماری دور فرما دیں گے اور اسے صحت و عافیت عطا فرمائیں گے اور اس کے گوشت پوست اور اس کی ہڈیوں سے تمام بیماریوں کو نکال دیں گے۔ **(ماریہ بتول)**

اجڑے گھر کی خوفناک چڑیل

خضریٰ بتول، کوہ مری

عورت نے رات کو میرے بیٹے کو پکڑ لیا اور کہنے لگی، میں تجھے مار ڈالوں گی۔ ہم لوگوں نے قرآنی آیتیں پڑھنا شروع کر دیں تو وہ عورت غائب ہوگئی۔ اسی دن ہم لوگوں نے وہ گھر چھوڑ دیا اور اپنے شہر واپس آ گئے کیونکہ میرا ایک ہی بیٹا ہے۔ اللہ نہ کرے کہ اس کو کچھ ہو۔

انسان کی زندگی میں کچھ واقعات ایسے ہوتے ہیں جو انسان کی زندگی پر گہرے اثرات اور گہرے نقوش چھوڑ جاتے ہیں۔ کچھ واقعات تو ایسے ہوتے ہیں جن کو سن کر لوگ مشکل سے ہی یقین کرتے ہیں مگر ایسے واقعات سچ ہوتے ہیں۔ ایک ایسا ہی واقعہ سنیں جو کہ ہماری آنٹی کے ساتھ پیش آیا۔ آئیے یہ واقعہ ان کی زبانی سنتے ہیں' یہ چھ سال پہلے کی بات ہے' میرے شوہر کا تبادلہ عارفوالا میں ہوگیا اور ہم سب گھر والے عارفوالا شفٹ ہوگئے، جہاں ہمیں کرائے کے گھر میں رہنا پڑا۔ دو سال ہم نے کرائے کے گھر میں گزارے، پھر ہمیں وہ گھر بدلنا پڑا' پھر ہم دوسرا کرائے کا گھر ڈھونڈنے لگے۔ مشکل سے ایک گھر ملا' وہ گھر بہت پرانا تھا' اس گھر میں ہمارے ساتھ بڑے عجیب وغریب واقعات پیش آئے جبکہ مالک مکان نے ہمیں گھر کے بارے میں کچھ نہیں بتایا تھا۔ البتہ اس نے ایک سال کا ایڈوانس کرایہ لے لیا تھا اور ہم جلد ہی اس گھر میں شفٹ ہوگئے۔

ایک دن میری بڑی بیٹی نے چھوٹی سے کہا کہ کمرے سے میری کتاب لا دو۔ جب چھوٹی بیٹی کتاب لینے کمرے میں گئی تو تھوڑی دیر بعد کمرے سے اس کے چیخنے کی آوازیں آنے لگیں۔ ہم سب لوگ گھبرا کر کمرے میں پہنچے تو بچی نے بتایا کہ ایک عورت جس نے سفید ساڑھی پہن رکھی تھی، ہاتھ میں خنجر لئے ادھر کھڑی تھی اور کہہ رہی تھی کہ میں تجھے ماردوں گی۔ ہم لوگوں نے یہ سب بچی کا وہم سمجھا اور بچی کو بہلا کر باہر لے آئے۔ کچھ دن گزر رہے تھے۔ میں اپنے کمرے میں بیٹھی رسالہ پڑھ رہی تھی کہ اچانک میں نے دیکھا کہ ایک سفید ساڑھی میں عورت ہاتھ میں خنجر لئے صوفے کے پیچھے کھڑی ہے اور دروازہ بند تھا لیکن وہ بند دروازے سے باہر نکل گئی۔ یہ دیکھ کر میری تو ایک دم سے جان ہی نکل گئی۔ میں جلدی سے باہر نکلی۔ باہر کوئی نہیں تھا۔ میں نے یہ بات کسی کو بھی نہیں بتائی کہ کہیں بچے ڈر ہی نہ جائیں۔ میں نے اپنے شوہر سے کہا کہ ہم لوگ یہ گھر چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ گھر بہت عجیب سا لگتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سال پورا ہو جائے تو گھر چھوڑ دیں گے۔ میرے شوہر اس سے اگلے دن رات کے وقت باتھ روم جانے کے لئے اٹھے تو انہوں نے دیکھا کہ کچن میں سے ایک عورت نکلی ہے۔ ہاتھ میں خنجر لئے باتھ روم کی طرف چلی گئی۔ انہوں نے گھر والوں کو بتایا۔ ہم سب لوگوں نے سوچا کہ گھر چھوڑ دینا چاہیے۔ ابھی اس واقعہ کو دو تین دن ہی گزرے تھے کہ اسی عورت نے رات کو میرے بیٹے کو پکڑ لیا اور کہنے لگی، میں تجھے مار ڈالوں گی۔ ہم لوگوں نے قرآنی آیات پڑھنا شروع کر دیں تو وہ عورت غائب ہوگئی۔ اسی دن ہم لوگوں نے وہ گھر چھوڑ دیا۔

مالک مکان نے کہا کہ ابھی آپ کو صرف چھ ماہ ہوئے ہیں۔ اب کرایہ تو واپس نہیں مل سکتا۔ ہم لوگوں نے جواب دیا کہ باقی کرایہ تم ہی رکھ لو۔ اسی دن ہم نے وہ گھر کیا وہ شہر بھی چھوڑ دیا اور اپنے شہر واپس آ گئے کیونکہ میرا ایک ہی بیٹا ہے۔ اللہ نہ کرے کہ اس کو کچھ ہو۔ آج بھی جب اس گھر کا خیال آتا ہے تو تمام جسم کانپ اٹھتا ہے اور یہی سوچتی ہوں کہ نہ جانے اس عورت نے کس سے بدلہ لینا ہے۔

آخر وہ کون تھی؟

یہ واقعہ جو میں آپ کو سنانے لگا ہوں میرے ایک دوست کے ساتھ پیش آیا۔ ہوا یوں کہ وسیم کا روزانہ کا معمول تھا کہ وہ صبح سویرے سائیکل پر دکان پر جاتا تھا اور سورج ڈھلنے سے پہلے گھر لوٹ آتا تھا اور راستے میں قبرستان اور کھیت تھے۔ ایک دن دکان پر بہت کام ہونے کی وجہ سے اسے رات کے ایک بجے کے بعد کھیتوں میں سے آتے ہوئے جب وسیم قبرستان کے قریب پہنچا تو اچانک سائیکل بھاری ہوگئی جب وسیم نے پیچھے کی طرف دیکھا تو ایک موٹی عورت سائیکل کے کیریئر پر بیٹھی تھی اسے دیکھ کر وسیم پریشان ہوگیا اور قرآن پاک کی جتنی بھی آیتیں آتی تھیں پڑھنے لگا۔ جیسے ہی قبرستان ختم ہوا تو یکدم سائیکل ہلکی ہوگئی جب وسیم نے پیچھے دیکھا تو وہ عورت غائب ہو چکی تھی' جب وسیم گھر پہنچا تو اس کو اس طرح پریشان حال دیکھ کر وجہ دریافت کی تو ہمیں یہ سارا قصہ سنایا۔

میرا آزمودہ ٹوٹکہ

رضوانہ احمد، بہاولنگر

مچھلی کو پہلے آئل میں ہلکا سا فرائی کر لیا جائے تو مصالحے میں ڈالنے کے بعد نہ تو وہ ٹوٹے گی اور نہ ہی مچھلی کی بو آئیگی

کبھی نہیں

ڈاکٹر خلیل احمد، دریاخان

رسول اللہ ﷺ نے کبھی نامحرم عورت کو ہاتھ نہیں لگایا۔
رسول اللہ ﷺ نے کبھی جھوٹ نہیں بولا' بدگوئی نہیں کی۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی خوان پر کھانا نہیں کھایا۔ (خوان ایک میز ہوتی ہے جس پر چھوٹے چھوٹے برتن اور کھانا رکھ دیا جاتا تھا اور کھانے والے حسب پسند اس سے نکال کر کھاتے تھے)

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی بھنا ہوا گوشت نہیں کھایا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی باریک آٹے کی روٹی نہیں کھائی۔

☆ رسول اللہؐ نے کبھی تین دن مسلسل پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی نامحرم عورت کو ہاتھ نہیں لگایا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی جھوٹ نہیں بولا' بدگوئی نہیں کی۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی بتوں پر چڑھاوے یا غیر اللہ کے نام پر پکا ہوا کھانا نہیں کھایا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی اپنی لونڈی یا غلام کو نہیں مارا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی گھر میں کسی چیز کا ذخیرہ نہیں کیا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی ریشمی لباس' ریشمی بستر وغیرہ استعمال نہیں کیا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی حدود اللہ میں سفارش قبول نہیں کی۔

رہنمائی

تاریک رات تھی ایک شخص نے ایک نابینا کو دیکھا نابینا اپنے کندھے پر پانی کا گھڑا رکھے ہوئے ہاتھ میں چراغ لیے آ رہا تھا۔ اس شخص نے کہا کہ تو اندھا ہے تجھے چراغ سے کیا فائدہ؟ اندھے نے جواب دیا میں نے یہ چراغ تجھ جیسے اندھوں کیلئے لے لیا ہے۔

انتظار بہت طویل ہے

ایک شخص بیچ راستے میں کھڑا تھا۔ اتفاق سے کوئی دانشور وہاں سے گزرا۔ اس نے اس شخص سے پوچھا بھائی راستے میں کیوں کھڑے ہو کیا کسی کا انتظار ہے؟ اس نے جواب دیا کہ کسی انسان کا انتظار ہے دانشور بولا پھر تو تمہارا انتظار بہت طویل ہوگا۔

کیا آپ جنت میں محل چاہتے ہیں؟

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ رمضان میں توبہ کرنیوالے کو جنت میں نور کے ہزار محل عطا فرمائینگے اور ہر محل میں ہزار تخت اور ہر تخت پر فرش بچھا ہوگا جس پر ایک ایک حورعین جلوہ افروز ہوگی۔ (نور فاطمہ، لاہور)

نیکیوں کا بدلہ دنیا میں کیسے؟

ڈاکٹر عبدالغنی فاروق

آپریشن والا دن آیا تو آخری مرتبہ ڈاکٹروں کا پینل بیٹھا۔ان میں ایک نیا ڈاکٹر بھی تھا۔اس نے پھوڑا دیکھ کر کہا کہ ابھی ٹانگ نہ کاٹیں فلاں ٹیکہ آزمالیں اور جب وہ ٹیکہ لگایا گیا تو حیرت انگیز طور پر پھوڑا ٹھیک ہونا شروع ہوگیا اور چند روز میں پھوڑے کا وجود ختم ہوگیا

نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو اپنے والدین کیساتھ حسن سلوک اور احسان کرے گا اللہ اس کی طرف رحمت اور مہربانی کی نگاہ سے دیکھے گا اور میں اس کا ذمہ دار ہوں اور جو عورت رمضان میں اپنے خاوند کی رضا جوئی میں لگی رہتی ہے اللہ کے نزدیک اسے مریم اور آسیہ کا ثواب ملتا ہے اور جو کوئی رمضان میں کسی مسلمان کی حاجت پوری کرتا ہے اللہ اسکی دس لاکھ حاجتیں پوری کرتا ہے اور جو اس میں کسی عیال دار کو خیرات دیتا ہے اللہ اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھتا ہے اور اسکے دس لاکھ گناہ مٹا دیتا ہے اور اس کے دس لاکھ درجے بلند کرتا ہے۔

دوسری جگہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ بندہ کی حاجت روائی میں رہتا ہے جب تک بندہ اپنے بھائی کی حاجت روائی میں لگا رہتا ہے۔نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص کسی حاجت میں اپنے بھائی کے ساتھ جاتا ہے یہاں تک کہ اس کیلئے اسے پورا کردیتا ہے تو اللہ اس کے قدم کو اس دن ثابت رکھے گا جس دن لوگوں کے قدم پھسل جائیں گے۔

قارئین! آپ نے مذکورہ احادیث میں خدمت خلق کے فضائل سنے' اب ڈھیروں واقعات میں سے چند واقعات آپ کی نظر ہیں۔نیکیوں کے مہینے میں زیادہ سے زیادہ صدقہ خیرات کا اہتمام کریں اور پریشانیوں سے نجات پائیں۔

☆چودھری علی محمد بدر میرے جاننے والے ہیں۔ان کا بیٹا سال بزنس کارپوریشن میں افسر تھا اور اس حیثیت سے وہ کئی سال تک گلگت میں تعینات رہا۔چودھری صاحب گرمیوں کا سارا عرصہ اپنے بیٹے کے پاس گلگت میں گزارا کرتے تھے۔ انہوں نے مجھے یہ واقعہ سنایا کہ وہاں ان کا تعارف معراج عالم نامی ایک صاحب سے ہوا جو بڑے زمیندار تھے اور پاکیزہ زندگی گزار رہے تھے۔انہوں نے بدر صاحب کو بتایا کہ چند سال قبل ان کی ایک ٹانگ کی پنڈلی پر ایک پھوڑا نکل آیا جو کسی بھی علاج سے ٹھیک نہ ہوا اور پھیلتا چلا گیا حتیٰ کہ اسلام آباد کے ایک اعلیٰ ہسپتال کے ڈاکٹروں نے بھی اسے لاعلاج قرار دیدیا اور بتایا کہ ٹانگ کاٹنے کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ورنہ زندگی خطرے میں پڑ جائے گی۔اس کیلئے ہسپتال کے سرجنوں نے آپریشن کی تاریخ دیدی اور انہیں ہسپتال داخل کرلیا۔

زمیندار نے بتایا کہ حتمی طور پر جب طے پاگیا کہ میری ٹانگ کاٹ دی جائے گی اور مجھے ہسپتال میں داخل کرلیا گیا تو اس روز میرے پاس 75 ہزار روپے تھے۔میں نے ہسپتال کے نچلے درجے کے ملازموں یعنی چپڑاسیوں،صفائی کرنے والوں اور مالیوں، بیلداروں کو بلالیا اور ساری رقم ان میں تقسیم کردی۔ آپریشن والا دن آیا تو آخری مرتبہ ڈاکٹروں کا پینل بیٹھا۔ ان میں ایک نیا ڈاکٹر بھی تھا۔اس نے پھوڑا دیکھ کر کہا کہ ابھی ٹانگ نہ کاٹیں فلاں ٹیکہ آزمالیں اور جب وہ ٹیکہ لگایا گیا تو حیرت انگیز طور پر پھوڑا ٹھیک ہونا شروع ہوگیا اور چند روز میں پھوڑے کا وجود ختم ہوگیا حالانکہ اس سے پہلے دنیا جہان کے بہترین علاج آزمائے جاچکے تھے اور افاقے کی کوئی صورت پیدا نہیں ہورہی تھی۔دراصل یہ 75 ہزار روپے کے صدقے کی کرامت تھی۔

☆ میرے عزیز دوست انجینئر اشفاق احمد بھٹی نے بتایا کہ شیخوپورہ روڈ پر مومن پورہ کے نام سے بھٹی صاحب کا آبائی گاؤں ہے' وہاں چودھری شیر عالم نامی ایک زمیندار تھے' چار سو ایکڑ زمین کے مالک تھے' (عمر 75 سال 2000ء میں وفات پائی) اگرچہ ان پڑھ تھے لیکن بہت نیک،عبادت گزار،مخیرّ اور غریب پرور تھے۔گاؤں کے قریب جو زمین تھی اس میں سبزیاں خربوزے اور گنے کاشت کراتے اور ہر شخص کو عام اجازت تھی کہ جو جب چاہے جتنا چاہے سبزیاں،خربوزے اور گنے بلامعاوضہ آزادی سے حاصل کرے۔چودھری شیر عالم غرباء ومساکین اور مستحق لوگوں کو ان نعمتوں سے مستفید ہوتے دیکھتے تو بہت خوش ہوتے اور اللہ کا شکر ادا کرتے۔یہی نہیں بلکہ چودھری صاحب نے گاؤں کے بالکل قریب ایک ٹکڑا پرائمری اسکول کیلئے وقف کردیا اور وہاں اسکول تعمیر کردیا جبکہ اس سے پہلے اسکول گاؤں سے بہت فاصلے پر تھا اور ننھے بچوں کو وہاں پہنچنے میں بڑی دشواری پیش آتی تھی۔چودھری صاحب نے گاؤں میں دو دینی مدرسے بھی قائم کیے۔ایک بچوں کیلئے' دوسرا بچیوں کیلئے' چودھری صاحب سارے اخراجات خود برداشت کرتے،کہیں سے چندہ وصول نہ کرتے' غریب بچوں کیلئے رہائش،کھانے اور لباس کا بھی خود ہی انتظام کرتے'جس پر ماہانہ خرچ چالیس ہزار تک پہنچ جاتا تھا۔

اس خیر پسندی اور خدمت خلق کا صلہ چودھری شیر عالم بھٹی مرحوم کو دنیا ہی میں یہ ملا کہ اللہ نے انہیں پانچ بیٹے عطا فرمائے۔سب فرمانبردار، نیک اور اپنے والد کے مزاج اور روایت کے امین تھے۔وہ محترم کی زندگی میں بھی باہم متحد ہوکر ایک ہی گھر میں زندگی گزارتے رہے اور ان کی وفات کے بعد بھی ان کی باہمی محبت اور تعلق میں کمی واقع نہ ہوئی۔سب بھائی خدمت خلق اور دینی بھلائی کے کاموں میں بدستور مصروف عمل ہیں۔

غریب پروری اور فلاح عامہ کا دوسرا انعام چودھری شیر عالم کو یہ ملا کہ ان کی ساری فصلیں حیرت انگیز طور پر خوب پھلتی پھولتی تھیں۔انہیں کبھی کیڑا لگا' نہ کوئی دوسری موسمی افتاد نے انہیں متاثر کیا۔حد تو یہ ہے کہ 1971ء میں دریائے راوی میں زبردست سیلاب آیا اور پورا علاقہ اس کی زد میں آکر برباد ہوگیا مگر موصوف محترم کی فصلوں کو معمولی سا بھی نقصان نہ پہنچا۔

☆میں عبدالرحمان نامی ایک شخص کو ذاتی طور پر جانتا ہوں۔ وہ ایک غریب گھرانے سے تعلق رکھنے والا سرکاری ملازم تھا۔تنخواہ کے سوا اس کی آمدنی کا کوئی معمولی سا بھی ذریعہ نہ تھا مگر اللہ نے اسے بہت بڑا دل عطا فرمایا تھا اور وہ اپنی حیثیت سے بڑھ کر اپنے والدین اور غریب رشتہ داروں کی مدد کرتا تھا خصوصاً اس نے اپنی تین بہنوں کی خوب خدمت کی جس کے نتیجے میں اللہ نے اسے خوب نوازا' اسے دنوں میں تیزی کے ساتھ ترقیاں ملتی رہیں حتیٰ کہ وہ ملازمت کے بیسویں گریڈ تک پہنچ گیا۔

اپنے آبائی گاؤں میں عبدالرحمٰن کے دو بڑے بھائی رہتے تھے' یہ خود ملازمت کے سلسلے میں لاہور میں مقیم تھا اور والد کی وفات کے بعد والدہ اسی کے پاس رہتی تھیں۔گاؤں میں اس کے حصے میں تین کمروں کا ایک مکان آیا تھا اور دنیاوی اعتبار سے اس مکان کے سوا اس کی کوئی جائیداد نہ تھی' نہ زمین، نہ پلاٹ اور نہ کوئی دکان، یہی اس کا کل اثاثہ تھا......اب چونکہ والدہ اس کے پاس شہر میں رہتی تھیں اور مکان خالی پڑا تھا' اس لیے بڑے بھائی نے وہ خریدنے کی خواہش ظاہر کی اور اس نے بہت سستی قیمت پر یعنی صرف بیس ہزار روپے میں مکان بھائی کے حوالے کردیا۔

یہ بات مارچ 1983ء کی ہے۔20 ہزار روپے کی رقم عبدالرحمٰن نے زندگی میں پہلی بار دیکھی تھی۔اس کی بہت سی ضروریات تھیں۔مالی مسائل تھے لیکن اس نے کمال ایثار سے کام لیا اور یہ ساری کی ساری رقم اپنی بڑی بہن کی بیٹی کی شادی میں صرف کردی۔ (باقی صفحہ نمبر 55 پر)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جولائی کے جوابات

جواب: محترم ناصر صاحب! آپ مستقل تین ماہ طب نبویؐ ہیر پوڈر اور طب نبویؐ ہیر آئل استعمال کریں میرا شعبہ حکمت کا ہے میں نے ان دونوں چیزوں سے بہت مریض ٹھیک کیے ہیں۔آپ بھی ٹھیک ہوجائینگے' ساتھ اس کے مغز بادام 11 دانے اور مربہ ہریڑ کے تین دانے روزانہ نہار منہ صبح کے وقت کھالیا کریں۔ **(حکیم مبشر' پنڈی بھٹیاں)**

جواب: آپ کو یہ مسئلہ گرم چیزیں کھانے سے ہے مجھے بھی ایسا مسئلہ تھا مجھے کسی نے کہا کہ بڑا گوشت انڈا' مرغی' مچھلی تلی ہوئی چیزیں چھوڑ دو میں نے چھوڑ دیں اور کھانے کیلئے اسپغول ثابت اور اسوثابت دونوں ایک ہی وزن ہو ملا کر ایک چمچ صبح و شام کھائیں تازہ پانی سے انشاءاللہ آپ دعائیں دینگے۔

(عبدالرحمٰن' اسلام آباد)

جواب: بھائی اختر علی آپ ماہنامہ عبقری سے دو انمول خزانہ منگوالیں اوراوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق پورے یقین کے ساتھ پڑھیں' سخت تصور میں اپنے مسائل سامنے رکھ کر پڑھیں اور سب گھر والوں کو بھی پڑھائیں' انشاءاللہ آپ کا کام دنوں میں ہوجائیگا۔لاکھوں لوگ فائدہ لے رہے ہیں۔(فائزہ' کراچی)

جواب: ابوحسان صاحب آپ ایک ٹوٹکہ ابھی سے استعمال کریں انشاءاللہ آپ کو ہمیشہ کیلئے اس مرض سے چھٹکارا مل جائیگا۔نسخہ یہ ہے ھوالشافی: عناب 50 گرام' گلبفشہ 50 گرام' خشخاش 50 گرام' سوم کلیا 50 گرام' منقہ 50 گرام' انجیر 10 دانہ' ملٹھی 50 گرام' لیسوڑیاں 50 گرام ان سب ادویہ کی 20 پڑیاں بنالیں اور روزانہ ایک پڑیا آدھ کلو پانی میں ابالیں ایک پاؤ رہ جائے تو تھوڑا سا میٹھا ملا کر چسکی چسکی کر کے پئیں۔ایک پڑیا دو ٹائم پئیں۔یعنی صبح وشام ناشتہ اور کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پینی ہے۔ ہمارا خاندانی نسخہ ہے یعنی ہمارے بڑے ہمیں جب بھی کوئی نزلہ' زکام کھانسی گلے میں ریشہ' بلغم کا خارج ہونا آواز بیٹھ جانا جس کی وجہ سے کبھی کبھی سر درد رہنا۔ اس نسخہ کے اتنے فوائد ہیں اگر لکھنے بیٹھوں تو عبقری کے صفحات پورے ہوجائیں۔ابوحسان صاحب یہ نسخہ ضرور استعمال کریں اور رمضان میں میرے لیے دعا کیجئے گا۔ **(محمد علی' لاہور)**

اگست کے سوالات

سوال: پچھلے 3 ماہ سے میرے کان سے پیپ کا اخراج ہورہا ہے کافی ادویات ڈال چکا ہوں مگر کچھ عرصہ فرق رہتا ہے پھر دوبارہ پیپ کا اخراج شروع ہوجاتا ہے کافی تکلیف ہے کوئی ترتیب بتائیں۔ **(علی احمد' فیصل آباد)**

سوال: میری عمر بائیس سال ہے میری آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے ہیں اور میرے ماہانہ ایام بھی ٹھیک نہیں ہیں۔ حلقے کافی بڑھنے لگے ہیں۔کوئی علاج بتائیں۔ **(عائشہ قمر' ملتان)**

سوال: مجھے باڈی بلڈنگ کا شوق ہے مگر میرا جسم فربا نہیں ہے کمزور ہے' غذا بھی اچھی کھاتا ہوں مگر گوشت نہیں بنتا' جسم بہت زیادہ کمزور ہے دوست مذاق اڑاتے ہیں' کوئی ایسا نسخہ بتائیں کے جسم فربا ہو اور کھایا پیا بھی خوب لگے۔

(عارف حسین' کراچی)

سوال: قارئین! میری بیٹی کا ماہانہ نظام 4 ماہ سے اور میری بیوی کا ماہانہ نظام 8 ماہ سے بند ہے اس کی وجہ سے دونوں کے چہرے کا رنگ مٹیالہ اور چہرے پر بال آنا شروع ہوگئے ہیں۔پلیز! اس کا کوئی حل تجویز فرمائیں۔ **(م۔ا۔ہزارہ)**

سوال: میری عمر 32 سال ہے میرا مسئلہ میرے بالوں کا ہے جو کہ ڈیڑھ سال سے بہت زیادتی سے جھڑ رہے ہیں۔ بال بالکل روکھے' کمزور اور تیزی سے سفید ہورہے ہیں۔ میرے تقریباً 50-40 بال آگے سے سفید ہوچکے ہیں۔ لوگ کہتے ہیں پانی کا مسئلہ ہے۔میری گزارش ہے کہ مجھے کوئی ایسا نسخہ تجویز فرمایئے تاکہ میں اپنے سر کو بڑھتی ہوئی گنج اور بالوں کو سفید ہونے سے بچا سکوں اور میرے سفید بال دوبارہ سیاہ ہوجائیں۔ **(امبرین)**

منزل مقصود حاصل کرنے کیلئے

روزانہ ایک ہزار مرتبہ اَللّٰہُ الصَّمَدُ اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کیساتھ پڑھ کر نبی کریم ﷺ کو ایصال ثواب کر کے دعا کریں۔(جگہ' وقت لباس ایک ہو اور گناہوں کا پرہیز ہو۔اکسیر عمل ہے) کام یا اشارہ نہ ہونے تک عمل جاری رکھیں۔ **(محمد یٰسین قادری' ٹنڈو آدم ضلع سانگھڑ)**

مشکلات ٹل گئیں

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں' عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

میرے پیرومرشد السلام علیکم! سب سے پہلے میں اپنے معمولات کے متعلق آپ کو بیان کروں گا۔ پانچ وقت کی نماز کا معمول الحمدللہ جاری ہے۔ ہر نماز کے بعد انمول خزانہ نمبر 1 باقاعدگی سے پڑھتا ہوں۔نماز فجر کے بعد سورۂ یٰسین اور سورۂ مزمل باقاعدگی سے پڑھتا ہوں اور آپ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق 11 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھتا ہوں۔نماز فجر کے بعد 100 مرتبہ اللہ تعالیٰ کے 11 نام پڑھتا ہوں۔"یَااَللّٰہُ، یَارَحْمٰنُ، یَارَحِیْمُ، یَاحَیُّ، یَاقَیُّوْمُ، یَاغَنِیُّ، یَامُغْنِی ، یَافَتَّاحُ، یَاوَھَّابُ، یَاکَرِیْمُ، یَالَطِیْفُ کل ملا کر نماز فجر کے بعد تقریباً ایک گھنٹہ 10 منٹ لگتے ہیں۔نماز فجر کے بعد 1 مرتبہ درود ابراہیم 27 مرتبہ اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ وَلِلْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ بھی پڑھتا ہوں۔27 مرتبہ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَیْہِ اور یہی معمول عشاء کے بعد بھی کرتا ہوں۔ عشاء کے بعد اوپر لکھی ہوئی چیزوں کے علاوہ 27 مرتبہ سورۂ اخلاص بھی درود شریف سمیت پڑھتا ہوں۔ اللہ سے امید ہے کہ وہ مجھے یہ معمولات موت تک جاری رکھنے کی توفیق دے۔آمین۔الحمدللہ ان اعمال کی برکت سے دل کی دنیا بدل گئی اللہ کا تعلق ملا گھریلو مسائل حل ہوئے' کاروباری تنگی ختم ہوئی' قرضے اتر گئے۔

عبقری 50 حضور نبی کریم ﷺ رمضان المبارک سے اتنی محبت فرمایا کرتے تھے کہ اس کے پانے کی اکثر دعا فرماتے تھے اور رمضان کا استقبال شعبان میں روزوں کی کثرت سے فرماتے

خواب اور تعبیر

کالی عورت

میں نے دیکھا کہ میرے سابق شوہر کھڑے ہوئے ہیں منظر بدلتا ہے' ایک کمرہ ہے' اس میں ہماری بہن کے جیٹھ (د) اور ان کی اماں بیٹھی ہوئی ہیں۔ میں خود ہوں اور ایک کالی عورت ہے۔ یہ عورت مجھ سے بہت لڑ رہی ہے۔ میں چپ ہوں' (د) بھی چپ ہے' میں اپنی امی کے گھر آنے لگتی ہوں' (د) سے بولتی ہوں بڑی اماں کے سوپ میں کتنی لونگیں ڈالوں' تو وہ بولتی ہے دو لونگیں' کالی عورت میرے ساتھ ہوتی ہے۔ میں کمرے کا دروازہ بند کر دیتی ہوں۔ میرے ہاتھ میں پیتل کا تالا اور چابی ہوتی ہے۔ میں تالا بند کرتی ہوں اور امی کے گھر آ جاتی ہوں۔ کالی عورت میرے ساتھ آتی ہے۔ **(سعدیہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے دشمنوں کو انشاء اللہ ناکامی ہوگی اور وہ آپ کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکیں گے۔ آپ روزانہ 119 بار "**یَاحَفِیظُ**" پڑھ لیا کریں۔

تین سفید بلیاں

میں نے دیکھا کہ میں اپنے گھر کے پچھلے صحن میں جاتی ہوں جہاں چھوٹے بڑے درخت ہوتے ہیں انمیں سے ایک اونچے درخت پر تین سفید رنگ کی بلیاں بیٹھی ہوتی ہیں جنہیں میرا درمیان والا بھائی کسی لکڑی کی مدد سے وہاں سے ہٹاتا ہے لیکن وہ وہیں بیٹھی رہتی ہیں اور میرا بھائی وہاں سے چلا جاتا ہے۔ پھر میں ایک بہت بڑے اور سرسبز کے درخت کے نیچے کھڑی ہو جاتی ہوں جو زیادہ اونچا تو نہیں ہوتا لیکن اسکی شاخیں تقریباً زمین سے لگی ہوتی ہیں میں ایک موٹی شاخ کو پکڑ کر کہتی ہوں کہ اس پر جھولا ڈالوں گی' درخت کی شاخیں بے حد نرم اور تازہ ہوتی ہیں۔ پھر میں اس درخت سے نکل کر اس درخت کیطرف جو شاید بیری کا ہوتا ہے آتی ہوں تو ان بلیوں کی سفید رنگ کی ہی لمبی لمبی مونچھیں ہوتی ہیں اور وہ تینوں بلیاں مجھے گھور رہی ہوتی ہیں۔ پھر میں وہاں سے چلی جاتی ہوں۔ **(ع۔ی گوجرانوالہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق اس بات کا اندیشہ ہے کہ کچھ لوگ آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش کریں اور اس کیلئے موقع کی تلاش میں ہیں۔ لیکن انشاء اللہ وہ اپنے مقصد میں ناکام ہوں گے۔ آپ **یَاحَفِیظُ** 119 بار آیت الکرسی ایک بار ہر نماز کے بعد پڑھ لیا کریں۔

حفاظت

خواب: میں نے دیکھا میں اور میری دو چھوٹی بہنیں بازار میں ہیں اور وہاں ماتم کیا جا رہا تھا۔ تمام لوگوں نے کالے رنگ کے کپڑے پہن رکھے تھے۔ ایک عورت نے کہا ان لڑکیوں کو بھی ماتم میں شامل کر لو میں ڈر جاتی ہوں دریں اثناء عورت ہمیں ماتم میں دھکا دیتی ہے۔ میں اور میری بہنیں بہت حیران ہو رہی ہوتی ہیں' ایک میدان ہے جس کے آمنے سامنے قدیم سیڑھیاں جا رہی ہیں میں وہاں سے نیچے اترتی ہوں اور اپنی جان بچانے کیلئے دوسری طرف اوپر چڑھتی ہوں کہ اتنے میں ایک شاہ آتا ہے اور میری طرف دیکھ کر کہتا ہے کہ تم یہاں پر ہو' میں نے تمہیں ماتم میں بھیجا تھا۔ میں اس سے بچنے کے لئے بھاگتی ہوں۔ ایک آدمی مجھے کہتا ہے تمہاری جان صرف ایک شخص بچا سکتا ہے ان کا نام حضرت علیؓ ہے۔ میں نے کہا کہ وہ کہاں پر ہیں؟ تو اس نے کہا وہ جو سبز دروازہ ہے تم اسکو کھٹکھٹاؤ۔ میں دروازے پر دستک دیتی ہوں تو اندر سے آواز آتی ہے اندر آ جاؤ۔ میں اندر چلی جاتی ہوں تو سامنے ایک نہایت خوبصورت شخص کھڑے ہیں جنہوں نے سپہ سالار جیسا سبز رنگ کا سوٹ جو پاؤں تک ہوتا ہے اور ایک طرف نیام میں تلوار رکھی ہوئی ہے۔ ان کا نام حضرت علیؓ ہے۔ میری بہن کی استانی کوثر حیات آتی ہیں اور مجھ سے کچھ کہتی ہیں تو حضرت علیؓ مسکراتے ہیں پھر حضرت علیؓ مجھے کمرے سے باہر لے کر آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ مجھے معلوم ہے کہ مجھے تمہاری مدد کرنی ہے۔ اتنے میں میری بھتیجی آ کر کہتی ہے کہ طارق چاچو آئے ہیں میں کہتی ہوں میں خود پریشان ہوں اور یہ بھی آ گئے۔ پھر میں اپنے بھائی کو حضرت علیؓ کے گھر بھیج دیتی ہوں اور کہتی ہوں کہ اب تم محفوظ ہو۔ اتنے میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(عظمیٰ ملک' ملتان)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی تمام پریشانیاں اور مشکلات انشاء اللہ جلد دور ہوں گی اور تمام کام آسانی سے طے پا جائیں گے۔ آپ امیر المومنین حضرت علی رضی اللہ عنہ کے ایصال ثواب کیلئے نفل' صدقات اور عبادات کا اہتمام کریں تاکہ ان کی توجہات آپ پر ہوں۔

مرحوم شوہر کی شادی

میں اپنی شادی سے پہلے بہت دفعہ یہ دیکھتی تھی کہ میرے جوتے گم ہو جاتے ہیں اور میری چادر سر سے غائب ہو جاتی ہے۔ پھر شادی کے فوراً بعد شوہر کا انتقال ہو گیا۔ کئی دفعہ خود کو بلندی پر چڑھتے دیکھا مگر مشکل سے اترتی ہوں یا پھر ایک دم راستہ آسان ہو جاتا ہے۔ خود کو امتحان دیتے دیکھتی ہوں۔ کالج میں ٹیچرز کے ساتھ یہ خواب تین چار بار دیکھا کہ انگلش کا پیپر ہے ٹیچر میری جاننے والی ہے وہ سارے سوال بتاتی ہے میں پانی پینے باہر جاتی ہوں پھر مجھے کمرہ امتحان میں واپس نہیں آنے دیا جاتا پھر اگلے روز دیکھا کہ کمرہ امتحان میں کرسیاں کم ہیں میں کہتی ہوں میں نے پیچھے بیٹھ کر پرچہ حل نہیں کرنا' پھر شاید آخر میں' میں نیچے بیٹھ جاتی ہوں۔ میری سسرال میں کوئی فوت ہو گیا ہے۔ سب لوگ گھر میں جمع ہوتے ہیں کوئی کہتا ہے شوکت اندر ہے (میرا مرحوم شوہر) میرا دل کرتا ہے میں ان سے ملوں اور ان کو دیکھوں' پھر سوچتی ہوں عورتیں کیا کہیں گی۔ پھر منظر بدلتا ہے میں اپنی نند کے گھر ہوں' وہاں میرے مرحوم شوہر کی بیوی اور بیٹیاں ہیں (حقیقت میں ان کی میرے ساتھ ہی شادی ہوئی تھی) میں انہیں دیکھ کر صدمے کی وجہ سے بہت روتی ہوں کہ میرے شوہر نے شادی کی اور مجھے پتہ ہی نہیں۔ پھر میں اپنی سسرال واپس آتی ہوں' وہاں کچرا بن رہا ہوتا ہے۔ سب مزدور ہمدردی سے مجھے دیکھتے ہیں کیونکہ میں رو رہی ہوتی ہوں۔ **(انیلہ شاہین' راولپنڈی)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے شوہر مرنے کے بعد بہت اچھی حالت میں ہیں' آپ انہیں حسب توفیق ایصال ثواب کر دیا کریں نیز اس بات کا اندیشہ ہے کہ کچھ لوگ آپ کی مخالفت میں آپ کیلئے پریشانیاں پیدا کرنے کی کوشش کریں گے۔ اس لئے ہو سکے تو دوسری شادی کر لیں۔ واللہ اعلم۔

دعوت ولیمہ اور ماں کا جنازہ

ثناء اللہ، جہانیاں منڈی

زندگی کے سفر کا ہمسفر چل بسا اس کے بعد تو انہوں نے اپنے رب سے لو لگالی اور ہر وقت تڑپ تڑپ کر یہ دعائیں کرتیں کہ اے اللہ مجھے لمبی عمر بیوگی سے بچانا اور اے اللہ جب میں مرجاؤں تو میرا جنازہ حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی طرح اٹھانا کہ کسی کو پتہ تک نہ پتہ چل سکے

نزاع کی آخری ہچکی شاید تمام زندگی کا عکس ہوتی ہے کچھ لوگ بستر پر ایڑھیاں رگڑ رگڑ کر جان آفریں اللہ کے سپرد کرتے ہیں اور کچھ کی موت اس طرح سے آتی ہے کہ شاید تعمیر زندگی کی تکلیفیں تک بھی دور ہوجاتی ہیں اور بندہ آخری وقت بھی انوارات الٰہی سے مستفید ہوتا ہے اور بعداز موت بھی اس کے چہرے پر ایک خاص مسکراہٹ موجود رہتی ہے جو کہ دیکھنے والوں کیلئے باعث اشتیاق ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی زندگی کی بھی ترجمانی کیلئے کافی ہوتی ہے۔ اکابر کی زندگیوں کے واقعات ہمارے سامنے ہیں مگر اس گئے گزرے وقت میں بھی اگر اس طرح کا کوئی واقعہ ظہور پذیر ہوجائے تو ہم جیسوں کو بہت کچھ سوچنے پر مجبور کردیتا ہے۔

ہمارے شہر کے ایک مشہور دینی گھرانے کی خاتون کا انتقال اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ ان کی موت اس بات کا جیتا جاگتا اور کھلا ثبوت ہے کہ اللہ والوں کو موت بھی اس طرح سے نصیب ہوتی ہے کہ موت خود بھی ان پاکیزہ ہستیوں پر رشک کرتی ہے' وہ ایک نہایت پاکباز' پارسا' شیریں سخن خاتون تھیں۔ صبح صادق کے وقت اٹھنا ان کا معمول اور اس کے بعد تسبیحات سے فارغ ہوکر گھر کے کام کاج میں مشغول رہنا ان کا شیوہ اور اس دوران زبان کو ذکر اذکار سے تر رکھنا ان کی روٹین تھی۔ عام عورتوں کی طرح فیشن اور چغلیوں میں وقت ضائع کرنے سے خود کو بچا کر رکھنا اور اگر کسی نے کوئی بات کربھی دی تو صبر کرنا اور دوسروں کو صبر کی تلقین کرتے رہنا ان کا سب سے بڑا وصف تھا ان کا سب سے بڑا بیٹا دنیا سے اس وقت رخصت ہوا جب اس کے سہرے سجانے کی عمر تھی' جب انہیں بہولانے کی تمنا تھی اور پوتے پوتیوں سے کھیلنے کی خواہش دل ناداں میں کروٹیں بدل رہی تھی مگر عین عہد شباب میں ایک جواں سال بیٹا دنیا سے رخصت ہوجانا شاید ایک ماں ہی ایک ماں کے اس دکھ کو بہتر طریقے سے سمجھ سکتی ہے۔

انہوں نے اس قدر جواں سال بیٹے کی موت پر خود کو نا صرف بکھرنے سے بچایا بلکہ خود کو مصروف رکھنے کیلئے تسبیحات اور وظائف کے ساتھ ساتھ دوسرے رفاعی کاموں میں بھی دلچسپی لینا شروع کردی۔ ابھی عمر رواں کے چند سال ہی گزرے تھے کہ زندگی کے سفر کا ہمسفر بھی چل بسا اس کے بعد تو انہوں نے اپنے رب سے لو لگالی اور ہر وقت تڑپ تڑپ کر یہ دعائیں کرتیں کہ اے اللہ مجھے لمبی عمر بیوگی سے بچانا اور اے اللہ جب میں مرجاؤں تو میرا جنازہ حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی طرح اٹھانا کہ کسی کو یہ تک نہ پتہ چل سکے کہ یہ کس کا جنازہ ہے' پردے کا خاص خیال ہو' اے اللہ جب مجھے موت آئے تو میرے عزیز رشتہ دار میرے پاس ہوں تا کہ میرے جنازہ میں دیر نہ ہو اور مجھے جلدی دفنایا جاسکے اور اے اللہ میرے مرنے کے بعد جو بھی اکرام ہو غریبوں کا ہو' جو بھی طعام ہو وہ غریبوں کا ہو' زیادہ سے زیادہ کھانا غریبوں کے منہ کا نوالہ بنے اور بے شک اللہ بھی کس قدر رحیم' کریم اور حلیم ہے کہ وہ اپنے بندوں پر واقعی اس قدر مہربان ہے کہ وہ عام ماؤں سے ستر گنا بڑھ کر اپنے پیاروں سے پیار کرتا ہے اللہ کی شان کریمی پر قربان جاؤں جب رب نے انہیں اپنے پاس بلایا بھی تو وہ اپنے آخری فرض کی ادائیگی سے تقریباً فارغ ہوچکیں تھیں' جی ہاں اس دن ان کے سب سے چھوٹے بیٹے کی دعوت ولیمہ تھی' صبح صادق کے وقت اس پاکیزہ ہستی نے اپنے تمام بیٹوں' بیٹیوں' بہوؤں اور رشتہ داروں کے درمیان اپنی جان آفریں اپنے پالنہار کے روبرو سپرد کردی اور اس وقت ان کی بیوگی کو صرف چار سال ہی گزرے تھے' وہی کھانا جو دعوت ولیمہ کا تھا دو دن تک مدرسوں میں مسافر طلباء کے منہ کا نوالہ بنتا رہا۔ ان کے انتقال کے دن اس قدر زور کی بارش ہوئی کہ الامان اور ان کی دعا کے مطابق ان کی میت کو گاڑی میں رکھ کر جنازے کیلئے لے جایا گیا کہ راہ چلتے لوگوں کو یہاں تک نہ پتہ چل سکا کہ یہ عورت کا جنازہ ہے یا مرد کا اور جنازہ کی جلدی کا یہ عالم کہ تمام رشتہ دار تو پہلے ہی موجود تھے کسی کے آنے کا انتظار تو تھا نہیں اس لیے فوری جنازہ ادا کرلینے کے بعد انہیں سپرد الٰہی کردیا گیا۔

ان کے چہرے پر تبسم اور چہرے پر نور روز روشن کی طرح عیاں تھا' ان کی ہنستی ہوئی آنکھیں' یہ تمام احوال ہمیں ان تمام باتوں کو سوچنے پر مجبور کرتے ہیں کہ آخر وہ کیا اعمال تھے جن کی بدولت انہیں اس قدر خوبصورت موت کا بلاوہ آیا؟ سوچیے؟ اور اس مبارک ماہ میں کچھ دیر گوشۂ تنہائی میں بیٹھ کر اپنا محاسبہ کیجئے۔

گنج پن کا شرطیہ علاج

قبض کشا ملین: اجوائن دیسی 5 تولہ، بانجی 5 تولہ، رائی 5 تولہ، گندھک آملہ سار 5 تولہ۔ سب کو باریک کر کے سفوف تیار کریں

سفوف ٹھنڈک برائے معدہ

گوند کیکر 2 تولہ، رال سفید 2 تولہ، گیرو 2 تولہ، آنبہ ہلدی 1 تولہ، سب کو باریک کر کے بڑے کیپسول بھرلیں۔

خوراک: 1 کیپسول دن میں تین مرتبہ ہمراہ ٹھنڈے دودھ کے ساتھ دیں۔ انشاءاللہ شفا ہوگی۔

پیلے یرقان کا نسخہ

گنے کا سرکہ 1 پاؤ، عرق سونف ½ پاؤ، چینی ½ پاؤ۔ سب کو بوتل میں ملادیں اور چینی حل ہونے دیں۔ ½ کپ دن میں تین بار لیں۔ **(صفحہ نمبر 213)**

گنج پن کا شرطیہ علاج

گندم 1 کلو لے کر اس کا تیل جنتر کے طریقے سے تیل نکال لیں۔

یعنی کنی میں سوراخ کر کے اوپر جالی ڈال کر اس کے اوپر دانے رکھ دیں سوراخوں کے نیچے پیالہ رکھیں اور سوتی کپڑے سے ڈھانپ کر گل حکمت کر کے آگ دیں۔

یہ تیل تقریباً 5 تولہ نکلے گا اب اس میں 5 تولہ تیل سرسوں ملا دیں۔ تیل تیار ہے۔ گنج کرا کے پندرہ روز لگائیں پھر دوبارہ گنج کرا کے پندرہ روز تک لگائیں۔ **(صفحہ نمبر 232)**

بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء' لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں' لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روز مرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روز مرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

بے خوابی سے نجات

ایک سال سے مجھے رات کو نیند نہیں آ رہی۔ جاگتی رہتی ہوں۔ نیند کی گولی کھانے سے چند روز نیند آتی ہے پھر گولی کا اثر نہیں رہتا۔ میری عمر تیس سال ہے دو بچے ہیں۔ کوئی مالی پریشانی بھی نہیں۔ میرے میاں کا اپنا کاروبار ہے۔ کچھ رشتے دار کہتے ہیں کہ تم کسی گناہ میں مبتلا ہو۔ تمام رات اونگھتی رہتی ہوں۔ صبح دو گھنٹے کیلئے کچی پکی نیند آتی ہے۔ آپ مجھے کوئی ٹوٹکہ بتائیں جس سے بے خوابی دور ہو جائے۔ **(حمیدہ بی بی)**

مشورہ: بے خوابی کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوگی۔ بعض دفعہ دماغ میں خشکی کے باعث بھی نیند غائب ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت میں بادام، ناریل، کدو کے بیجوں اور زیتون کے تیل ہم وزن ملا کر خصوصی تیل بناتے ہیں۔ رات کو سر خصوصاً کنپٹیوں پر اس تیل کی مالش کرنے سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔ گیارہ دن یہ تیل لگانے کے بعد عموماً نیند آنے لگتی ہے۔ بڑی بوڑھیاں اصلی گھی کی مالش کرنے اور ناخنوں پر گھی لگانے کی بھی تاکید کرتی تھیں۔

آپ صبح جو کا دلیہ دودھ میں پکا کر ایک چمچہ شہد ملا کر کھایئے۔ دوپہر کے کھانے میں دہی ایک پیالی ضرور شامل کیجئے۔ گھیا اور ٹینڈے کا سالن کھایئے۔ سلاد میں ایک دو کھیرے شامل کیجئے۔ غذا سے بہت فرق پڑتا ہے۔ میرے خیال میں دوا کی بجائے غذائی علاج بہتر ہے۔ نماز پابندی سے پڑھیے۔ مسنون دعاؤں میں نیند اچٹ جانے کی دعا بھی ہے، وہ یاد کر لیجئے۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائیگا۔

شک نے مجھے برباد کر دیا

میں والدین کی اکلوتی بیٹی ہوں۔ شادی کے بعد سے کراچی مقیم ہوں۔ میرے شوہر بہت اچھے ہیں۔ چند ماہ سے نامعلوم کیوں مجھے ہر ایک پر شک کرنے کی عادت ہوگئی ہے۔ شوہر دفتر سے گھر آئیں تو ان کی جیبیں ٹٹولتی ہوں۔ نوکر سودا لے کر آئے تو اس سے پوچھ گچھ کرتی ہوں۔ گھر میں کوئی مہمان آئے تو سوچتی ہوں یہ میرے گھر میں کوئی جادو منتر نہ پھونک جائے۔ بازار جاؤں تو ہر چیز کو شک کی نگاہ سے دیکھتی ہوں۔ میری شادی کو دو سال ہوگئے اب تک اولاد کی نعمت سے محروم ہوں۔ مجھے ہر وقت یہی محسوس ہوتا ہے کہ کوئی حادثہ ہونے والا ہے۔ میری امی کراچی آئیں تو مجھے دیکھ کر حیران رہ گئیں۔ انہیں میں بہت دبلی لگی۔ امی نے مجھے کہا کہ آپ کو خط لکھ کر مسئلے کا حل پوچھوں۔ آپ بتایئے کہ میں کیا کروں؟ یہ شکوک کس طرح دور ہوں گے؟ **(م۔الف، کراچی)**

مشورہ: بہن! شک ایسی امربیل کی طرح ہے جو جس درخت یا جھاڑی پر چڑھ جائے اسے خشک کر دیتی ہے اور خود پھیلے جاتی ہے۔ شک انسان کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ دراصل فراغت اور تنہائی کے باعث انسان عموماً منفی باتیں سوچنے لگتا ہے۔ آپ خود کو مصروف رکھنے کی کوشش کریں۔ کسی اچھی ماہر زچہ و بچہ ڈاکٹر سے ملئے اور تفصیلی معائنہ کرایئے۔ وہ آپ کو حیاتین تجویز کرے گی۔ بچہ ہو جائے تو آپ مصروف ہو جائیں گی۔

دوسری بات یہ کہ نماز کی پابندی کریں۔ نماز پڑھ کر اپنے رب سے دعا مانگئے۔ سکون ملے گا۔ آپ کے شکوک بھی ختم ہو جائیں گے آپ پر کسی نے جادو نہیں کیا، یہ محض آپ کا وہم ہے۔ آپ کسی نام نہاد پیر فقیر کے پاس چلی گئیں تو یہ خواہ مخواہ وقت کا ضیاع ہے، پیسہ علیحدہ برباد ہوگا۔ ان چکروں میں مت پڑیئے۔ نماز کی پابندی کیجئے۔ جب بھی وقت ملے قرآن پاک پڑھیے۔ معاملات انشاء اللہ درست ہو جائیں گے۔

موٹاپے کا علاج

موٹاپا کم کرنے کی خاطر قارئین کے بے شمار خطوط آتے ہیں۔ لوگوں کا خیال ہے کہ ادھر دوا کھائی اور ادھر جسم پتلا ہوگیا۔ جن لوگوں کو موٹاپا کم کرنے کا شوق ہے، وہ اپنی غذا سے چکنائی والی اشیاء نکال دیں۔ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں تاکہ انہیں جلد فائدہ ہو۔ گلا خراب نہ ہو، تو لیموں کا رس ایک پیالی گرم پانی میں ملا کر اس میں ایک چمچہ شہد ڈال کر نہار منہ پیجئے۔

دوپہر کو آپ دو روٹیاں کھاتے ہیں، تو ایک روٹی کھایئے۔ ساتھ دہی، سلاد، پھل کھا سکتے ہیں۔ آپ کی صحت ٹھیک رہے گی۔ کمزوری بھی نہیں ہوگی اور موٹاپا بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔ جو لوگ دوا لینے کے خواہشمند ہیں وہ عبقری کے دفتر سے آ کر لے سکتے ہیں۔

فولاد کی کمی

میں موسم سرما کے تین چار ماہ سخت اذیت کا شکار رہتی ہوں۔ میرے ہاتھ بالکل برف کی طرح یخ ہو جاتے ہیں۔ اونی دستانے پہنتی ہوں پھر بھی فرق نہیں پڑتا۔ بہت ساری ادویہ کھائیں، افاقہ نہیں ہوا۔ مایوس ہو کر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ مجھے مشورہ دیجئے۔

(حنا شیخ۔راولپنڈی)

مشورہ: جن لوگوں میں فولاد کی کمی ہو ان کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو پہلے زمانے میں مچھلی کا شوربہ دیا جاتا تھا۔ بکرے کی کلیجی بھون کر کھلائی جاتی تھی۔ ثابت دالیں گوشت میں پکا کر یا صرف دال کا شوربہ دیتے تھے۔ گائے کا سوکھا گوشت، سبزی کیساتھ پکا کر کھلایا جاتا تھا۔ قدرتی طور پر پالک بہت مفید ہے۔ آپ پالک اس ترکیب سے پکا کر کھایئے۔

پالک آدھ کلو (صاف کر کے باریک کاٹ لیں)

ثابت مرچ چار عدد، ہری مرچ، چار عدد۔ نمک حسب ذائقہ۔ لہسن، پانچ دانے (درمیان میں سے کاٹ لیجئے)

سفید زیرہ، آدھی چمچی۔ ایک چمچ چاول اور کھانے کا تیل۔ تیل میں ثابت مرچ، زیرہ لہسن ڈال دیجئے۔ سرخ ہو جائیں تو پالک دھو کر ڈال دیں۔ پانی کی ضرورت نہیں ہلکی آنچ پر پکایئے۔ گل جائے تو استعمال میں لایئے۔ اس طرح سے پکا ہوا ساگ آپ کے جسم کو گرمائش دینے کے علاوہ فولاد کی کمی دور کر دے گا۔ جو لوگ دوا لینے کے خواہشمند ہیں وہ عبقری کے دفتر سے آ کر لے سکتے ہیں۔

بچوں کا تعلیم میں دل لگانے کیلئے

اگر آپکے بچے پڑھائی میں دل نہیں لگاتے تو پریشان نہ ہوں، روزانہ صبح سوئے ہوئے بچے کے منہ پر 11 مرتبہ رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا پڑھ کر دم کریں، پھر فوراً بچے کو جگا دیں پڑھتے وقت دل میں یہ خیال ہو آپ نہیں بچہ خود پڑھ رہا ہے، توجہ اور یقین سے کریں پھر کمال دیکھیں۔ **(ساجدہ پروین، گجرات)**

اُم احمد

کدو صحت وقوت کا بیمثال خزانہ

اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے' جگر کی گرمی اور صفرا کو دور کرتا ہے' پیشاب آور ہے' کدو کا بھرتہ کرکے اس کا پانی نکال کر آنکھ میں ڈالنے سے یرقان کی زردی جاتی رہتی ہے۔ کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنیوالا خون بند ہوجاتا ہے

کدو ایک عام سبزی ہے جو کہ دنیا بھر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ قرآن پاک میں اسے یقطین کے نام سے پکارا گیا ہے۔ کدو نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ اور مرغوب غذا تھی۔ کدو کا ذکر متعدد احادیث میں آیا ہے۔

حضرت انس بن مالک ؓ بیان کرتے ہیں ''نبی اکرم ﷺ کدو سے محبت کرتے تھے۔ **(ابن ماجہ)**

ہشام بن عروہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہ ؓ سے کدو کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے فرمایا ''مجھے مخاطب کرتے ہوئے رسول پاک ﷺ نے فرمایا اے عائشہ ؓ! جب خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو ڈال کر اضافہ کرلیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کو مضبوط کرتا ہے۔'' **(الغیلانیات)**

حضرت عطاء بن ابی رباح ؒ روایت کرتے ہیں کہ رسول پاک ﷺ نے فرمایا ''تمہارے لیے کدو موجود ہے وہ عقل کو بڑھاتا اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔'' **(ابن حبان)**

حضرت واثلہ ؓ روایت کرتے ہیں نبی کریم ﷺ نے فرمایا ''تمہارے لیے کدو موجود ہے' یہ دماغ کو بڑھاتا ہے مزید تمہارے لیے مسور کی دال ہے جسے کم از کم ستر پیغمبروں کی زبان پر لگنے کا شرف حاصل ہے۔ **(طبرانی)**

کدو ایک ہلکی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا ہے اور اس دوران کسی قسم کی مشکل پیدا نہیں کرتا بلکہ دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بخار کے مریضوں کیلئے بے حد مفید ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ کدو بخار کے مریضوں کو آرام وسکون دیتا ہے' بخار توڑنے کیلئے کدو کو کھلانے اور اس کو کاٹ کر جسم پر پھیرنے سے کوئی دوائی افضل نہیں۔ اگر تنور میں رکھ کر گرم کرلیا جائے تو اس سے پانی خوب نکلتا ہے یہ پانی شدید بخار کی حدت کو کم کرتا ہے' پیاس بجھاتا ہے اور عمدہ غذا ہے اس پانی میں سرکہ فروٹ خالص یا سنگترے کا رس ملائیں تو جسم کے تمام صفراوی مادے نکال دیتا ہے۔ کدو کو پکا کر اس کا پانی شہد میں ملا کر دینے سے جمی ہوئی بلغم نکل جاتی ہے۔ بطور سبزی پکا کر کھایا جائے تو جسم کو عمدہ غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔

اطباء قدیم مختلف بیماریوں کے علاج میں کدو کو خوب استعمال کرتے تھے۔ کدو کو شکر کے ساتھ پکا کر دینے سے خفقان اور جنون میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم' جگر کی گرمی اور صفرا جیسی بیماریاں دور ہوجاتی ہیں' پیشاب آور ہے' پیٹ کو نرم کرتا ہے' کدو کا بھرتہ کرکے اس کا پانی نکال کر آنکھ میں ڈالنے سے یرقان کی زردی جاتی رہتی ہے۔ کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنے والا خون بند ہوجاتا ہے۔ جگر کی سوزش میں کدو کا مربہ بے حد مفید ہے' کدو کے بیج خون نکلنے کو روکتے ہیں' جسم کو فربہ کرتے ہیں' کدو کے بیج ٹھنڈے ہوتے ہیں اور سر درد کو دور کرتے ہیں' کدو کا تیل سر میں ملنے سے نیند اچھی آتی ہے۔

برصغیر میں کدو کے بیج پیٹ کے کیڑے مارنے میں بڑی شہرت رکھتے ہیں۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ ایک چمچہ مغز کدو کو چینی کے ساتھ سوتے وقت دیکر صبح کسٹر آئل پلا دیتے ہیں۔ مغز کدو کے دو بڑے چمچ شہد کے ساتھ دینے سے پیشاب کی جلن ٹھیک ہوجاتی ہے۔ کدو کا گودا خشک کرکے اس کا جوشاندہ بواسیر اور پھیپھڑوں سے آنے والے خون کی بہترین دوائی ہے۔ کدو کے پتوں کا جوشاندہ قبض کا آسان اور محفوظ علاج ہے۔ کدو کو سرکہ میں کھرل کرکے پیروں پر لگانے اور اسی محلول کو کھانے سے پیروں کی جلن ٹھیک ہوجاتی ہے۔ حکومت ممبئی کے محکمہ زراعت نے اسے گردوں سے پتھری نکالنے والا' پیٹ کے کیڑے نکالنے والا اور مدالبول قرار دیا ہے۔ ہم نے کدو کے چھلکے پیس کر روغن زیتون اور مہندی کے پتوں کے ہمراہ کھرل کرنے کے بعد ہلکی آنچ پر 5 منٹ پکانے کے بعد ایسے مریضوں پر آزمایا جن کی بواسیر کا خون بند نہیں ہوتا تھا۔ اس کے ساتھ ہی کدو پیس کر شہد ملا کر دن میں تین مرتبہ کھلایا گیا' خون آنا دو دن میں بند ہوگیا۔ ایک مریض کے پھیپھڑے ٹھیک ہونے کے باوجود تھوک میں خون آتا تھا' کدو کھلانے سے ٹھیک ہوگیا۔ ہمارے تجربات میں کدو پیٹ کی تیزابیت میں بھی اکسیر پایا گیا۔ مریض کو کم خرچ کے ساتھ کئی دن کدو کا سالن کھلایا گیا' آنتوں کی جلن ٹھیک ہوگئی۔ اکثر مریضوں میں مرض کی شدت میں پہلے روز سے ہی کمی آگئی۔

کدو کی ڈنڈی کا وہ حصہ جو پھل کے ساتھ ہوتا ہے اسے کاٹ کر سکھالیا جائے اگر کسی کو زہریلا کیڑا کاٹ لے تو اس کو یہ شہد میں ملا کر بار بار چٹایا جائے اور لگایا جائے تو وہ ٹھیک ہوجاتا ہے۔

طوبیٰ جنید' کراچی

سرسوں کے تیل کا کمال

میرے میاں ٹوٹکے وغیرہ کو تسلیم نہیں کرتے تھے مگر اب تو فین ہوگئے ہیں اور عبقری رسالے کے بارے میں نت نئے ٹوٹکے پوچھتے ہیں

السلام علیکم! محترم حکیم صاحب دو سال پہلے عبقری میں سرسوں کے تیل کو مخصوص جگہ (ناک کے نتھنے' ناف اور مقعد پر) دن میں 3 یا پھر زائد بار لگانے کے فوائد درج تھے۔ سرسوں کے تیل کا خالص ہونا لازمی تھا۔ **قارئین!** میرے پاس اس ٹوٹکے کی تعریف میں لکھنے کے لئے الفاظ نہیں ہیں۔ لاکھوں فوائد جو استعمال کرو تو پتہ چلتا ہے کہ کیا جادو ہے۔

ہم سب گھر والوں کو ناک بند رہنا، سردیوں میں سر میں درد، بلغم کا حلق میں گرنا، بھوک نہ لگنا، قبض رہنا، بواسیر کے مسوں میں تکلیف ہونا، چھینک نہ آنا وغیرہ حالانکہ مہنگی مہنگی ادویات کھا کر تنگ آچکے تھے۔ Nasal Drops زیادہ استعمال کرنے سے ناک کی جھلی جلن کرتی تھی مگر تیل سے ایسا نہیں ہوتا۔ ناف میں استعمال کرنے سے گیس کا اخراج ہونا' اسٹول نرم ہوکر پاس ہونا، بھوک بھرپور لگنا طبیعت چاک و چوبند رہتی ہے۔ ناک کی ہڈی بھی کم ہونے لگی ہے اور ناک کی شکل درست رہتی ہے حتیٰ کہ میری بیٹی چند یوم کی تھی اسے ناک بند ہوجانے کی وجہ سے تکلیف کا سامنا تھا۔ ڈاکٹر نے ڈراپس دیئے جو چند گھنٹے اثر کرتے پھر معاملہ جوں کا توں ہوجاتا' میں نے اسے یہ ہی استعمال کروایا سب حیران رہ گئے بچہ پرسکون سوتا ہے اسے ابکوئی تکلیف بھی نہیں۔ میرے میاں ٹوٹکے وغیرہ کو تسلیم نہیں کرتے تھے مگر اب تو فین ہوگئے ہیں اور عبقری رسالے کے بارے میں نت نئے ٹوٹکے پوچھتے اور دوسروں کو بتاتے ہیں۔ آخر دس سال کا پرانا ناک بند اور رعشہ حلق میں گرنا جو بند ہوگیا۔ اللہ آپ کو اور عبقری کو دن دگنی رات چوگنی ترقی دے۔

سرکہ برسات کی بیماریوں کا معالج

سرکہ موسم برسات کی بیماریوں کا بہترین علاج ہے اگر سرکہ بھگوئے ہوئے پیاز استعمال کیے جائیں تو ہیضہ سے بچا جاسکتا ہے۔ سرکہ ٹھنڈک اور حرارت کا حسین امتزاج ہے جو فاسد اور غلیظ مادوں کو نکالنے میں معاون اور طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ جسم میں ادویات کے زہریلے اثرات کو ختم کرتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں سے بچاتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ غذا کو جلد ہضم کرتا ہے ہر قسم کی سوزش میں مفید اور جسم میں حرارت کو ختم کرتا ہے۔

سخاوت یہ ہے: سخاوت یہ ہے کہ مانگنے سے پہلے عطا ہو لیکن سوال کرنے کے بعد جو دینا ہے وہ انکار کی شرم دامن گیر ہونے کی وجہ سے ہے وہ سخاوت نہیں ہے۔

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

آزمودہ مجربات

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی، جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

پانچ آدمی اللہ کی ذمہ داری میں ہیں

حضرت معاذ بن جبلؓ فرماتے ہیں میں نے حضور اکرم ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ جو آدمی اللہ کے راستے میں نکلتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے اور جو کسی بیمار کی عیادت کرنے جاتا ہے وہ بھی اللہ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے اور جو صبح یا شام کو مسجد جاتا ہے وہ بھی اللہ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے اور جو مدد کرنے کیلئے امام کے پاس جاتا ہے وہ بھی اللہ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے اور جو گھر بیٹھ جاتا ہے اور کسی کی برائی اور غیبت نہیں کرتا وہ بھی اللہ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے۔ **(حیاۃ الصحابہ)**

لوح محفوظ پانچ سو سال کے راستے کی چیز ہے

ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ اللہ عزوجل کے پاس لوح محفوظ ہے جو پانچ سو سال کے راستے کی چیز ہے۔ سفید موتی کی ہے۔ یاقوت کے دو پٹھوں کے درمیان 63 بار اللہ تعالیٰ اس پر توجہ فرماتا ہے۔ جو چاہتا ہے مٹاتا ہے جو چاہتا ہے برقرار رکھتا ہے۔ ام الکتاب اسی کے پاس ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ رات کی تین ساعتیں باقی رہنے پر ذکر محفوظ کھولا جاتا ہے۔ پہلی ساعت میں اس پر نظر ڈالی جاتی ہے جسے اس کے سوا کوئی اور نہیں دیکھتا بس جو چاہتا ہے مٹاتا ہے جو چاہتا ہے برقرار رکھتا ہے۔ **(ابن کثیر)**

مسلمان پر بہتان باندھنے کا عذاب

حضرت علی مرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ جو شخص کسی مومن مرد یا عورت کو اس کے فقر و فاقہ کی وجہ سے ذلیل و حقیر سمجھتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کو اولین و آخرین کے مجمع میں رسوا اور ذلیل کریں گے اور جو شخص کسی مسلمان مرد یا عورت پر بہتان باندھتا ہے اور کوئی ایسا عیب اس کی طرف منسوب کرتا ہے جو اس میں نہیں ہوتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کو آگ کے ایک اونچے ٹیلے پر کھڑا کریں گے جب تک وہ خود اپنی تکذیب نہ کرے۔ ☆ جو لوگ پاک دامن بے خبر مومن عوتوں پر تہمت لگاتے ہیں ان پر دنیا اور آخرت میں لعنت کی گئی ہے اور ان کیلئے بڑا عذاب ہے (النور)

ورم گردہ کیلئے اکسیر نسخہ

ہمارے سکول میں ایک ایس ایس ٹی ٹیچر پرویز اقبال لالہ صاحب ہیں جو کہ ورم گردہ کے مریض ہیں ڈی ایچ کیو ہسپتال میانوالی میں چیک کروایا انہوں نے گردے کی پتھری کا علاج کیا مگر افاقہ نہ ہوا تو سرگودھا کے ایک یوریالوجسٹ سے ورم گردہ کا علاج شروع کیا میں نے ایک دن پوچھا تو کہنے لگے استاد جی (چونکہ مریض میرے شاگرد بھی ہیں) میڈیسن لے رہا ہوں۔ سارا جسم اور چہرہ متورم، مریض کی طبیعت کافی علاج کے باوجود کافی خراب ہوتی چلی گئی حتیٰ کہ مسجد میں مریض کی شفاء یابی کی دعائیں ہونے لگیں لیکن افاقہ ندارد۔ ایک دن میں ان کی کلاس کے قریب سے گزر رہا تھا مجھے کہنے لگے استاد جی میرا کچھ کریں میری صحت بہت خراب ہو رہی ہے میں نے مرض اچھی طرح جانچنے کے بعد کلونجی کی چائے دن میں دو بار نہار منہ (یعنی خالی پیٹ) پینے کو کہا پہلی خوراک نے شاندار اثر دکھایا۔ سارے مایوسی کے بادل چھٹ گئے مریض صحت کی طرف گامزن ہوا۔ مریض نے ساری دوائیاں چھوڑ دیں صرف کلونجی کی چائے کے باقاعدہ استعمال سے وہ صحت یاب ہو گیا۔

سروے کالج کے ایک طالب علم آفتاب صاحب کو ایک دن میں نے دیکھا کہ سارا چہرہ سرخ دانوں سے بھر رہا ہے۔ میں نے پوچھا تو پتہ چلا کہ ورم گردہ کی دوا استعمال کر رہے ہیں جس سے الرجی کے نتیجہ میں چہرہ پر دانے ہو رہے ہیں ورم گردہ کے ساتھ پیشاب میں پیپ بھی آ رہی تھی۔ میں نے ان کو بھی کلونجی کی چائے دن میں دو مرتبہ پینے کی ہدایت دی، پہلی ہی خوراک سے کافی افاقہ محسوس کیا اور پوچھا باقی انگریزی ادویہ چھوڑ دوں تو عرض کی کہ آہستہ آہستہ کم کرتے کرتے چھوڑ دیں چند دن کے استعمال سے مریض ٹھیک ہو گیا۔ میانوالی ہسپتال میں یوریالوجسٹ کو چیک کروایا تو انہوں نے فرمایا تم بالکل ٹھیک ہو گئے ہو پیپ آنا بند ہو گئی ہے تمہیں کسی دوا کی ضرورت نہیں، دانے بھی ٹھیک ہو گئے ہیں۔ **(حکیم ریاض حسین)**

آیت قرآنی سے کینسر کا مکمل علاج

میری بہن انتہائی خطرناک مرض کینسر میں مبتلا تھی۔ حکیم صاحب سے رابطہ کیا تو آپ نے سورۃ انعام کی آیت نمبر 40 فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِیْنَ ظَلَمُوْا وَالْحَمْدُلِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ نہایت کثرت، عاجزی، مفلسی اور مستقل مزاجی سے پڑھنے کی تجویز کی۔ بہن نے اس آیت کو نہایت توجہ گریہ زاری، عاجزی، مفلسی اور مستقل مزاجی سے پڑھا،

دوران علاج بھی اور بعد میں بھی اس کی کیفیات دوسرے مریضوں سے بالکل مختلف تھی بالکل نہیں لگتا کہ وہ کبھی بیمار بھی ہے۔ ماشاء اللہ صحت مند اور تمام رپورٹیں بالکل کلیئر آ رہی ہیں۔ باقی مریض عورتیں دیکھ کر اور سن کر حیران ہوتی ہیں کہ علاج کا ہمارے اوپر کتنا گہرا اثر ہوتا ہے مگر یہ تو بالکل فریش رہتی ہے یہ تمام میرے مولا کا کرم اور حکیم صاحب جیسے نیک مرشد کی دعاؤں کا نتیجہ اور ان بتائے ہوئے وظیفے کا کمال ہے جس کو میری بہن نے فقیروں کی طرح پڑھا۔ وہ گھنٹوں ایک جگہ بیٹھ کر منہ نیچے کر کے دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو کر اللہ کے سامنے مستقل مزاجی سے اس وظیفہ کے ذریعہ سے عاجزانہ درخواست کرتی رہی کہ اللہ کی توجہ بھی ایسے بندوں پر ضرور جاتی ہے جو اس کی طرف صحیح توجہ کرتے ہیں۔ مزید دعا کریں کہ آئندہ زندگی میں اللہ تعالیٰ اس کو اس موذی مرض سے بچائے رکھیں۔ آمین ثم آمین۔ **(صفورا سلطانہ، لالہ موسیٰ)**

پھپھوندی سے یقینی نجات

محترمی مکرمی جناب ایڈیٹر صاحب السلام علیکم عرض یہ ہے کہ بعض مصروفیات کی بنا پر کافی عرصہ کے بعد حاضری کی سعادت حاصل کر رہا ہوں۔

اپنا ایک تجربہ اور مشاہدہ ارسال خدمت ہے ہمارے اسکول میں ایک ایس ایس ٹی ٹیچر گل میر خان ہیں جن کے زیر لب تھوڑی پر پھپھوندی تھی جس کا کافی علاج کرایا ملک کے مشہور ہسپتالوں اور ڈاکٹرز سے علاج کرایا لیکن پھپھوندی تھی کہ جانے کا نام نہ لیتی تھی۔ موصوف نے منت مانی کہ صحت مند ہو جاؤں تو داڑھی رکھوں گا درج ذیل نسخہ استعمال کرایا

چاندی کے برتن: جس پانی میں آلو ابالے گئے ہوں، اس پانی سے چاندی کے برتن دھوئے جائیں تو برتن صاف ہو جاتے ہیں۔

الحمدللہ بالکل تندرست ہوگئے ہیں اور داڑھی مبارک رکھ لی ہے ایک مسجد میں امامت کرتے ہیں نسخہ یہ ہے:۔
برگ مہندی' سناء مکی' حب الرشاد' کلونجی' میتھی' قسط شیریں سب ہم وزن پیس کر خالص سرکہ میں 10 منٹ ابالیں پھر ممتاز روغن کلونجی کے ساتھ لگائیں تھوڑے ہی دنوں بعد بالکل تندرست ہوگئے پھپھوندی عنقا ہوگئی۔
(حکیم ریاض حسین مکڑوال ضلع میانوالی)

پرخلوص روحانی مشورہ

امراض چاہے روحانی ہوں یا جسمانی ذہنی یا نفسیاتی' موت کے سوا ہر بیماری کا سبب اور علاج ہے۔ ہر قسم کے روحانی' جسمانی' ذہنی اور نفسیاتی امراض وعوارض سے دائمی شفاء اور صحت اور قلبی سکون صرف اور صرف اللہ جل جلالہ کی خصوصی رضا ہی کے تحت ہے۔ یادرکھیں پیارے دوستو! مقدر جو اللہ نے لکھ دیا وہ اٹل ہے۔ عملیات ایک سبب ہیں' وسیلہ' بہانا اور ذریعہ ہیں۔ عمل یا تعویذ بھی اسی وقت کام کرتا ہے جب اللہ کا حکم ہو اس لئے مرکز صرف اللہ کی ذات ہے۔
لہٰذا اپنے رب کی رضا کو سمجھنے کی کوشش کرو' اپنی خامیوں اور کوتاہیوں پر نظر رکھو اور پھر سے نہ دہراؤ۔ سوائے اپنے اللہ کے کسی سے توقعات نہ رکھو۔ ہر حال میں صبر اور شکر کرتے رہو اپنی زبانوں کو شکوہ' شکایت سے بچاتے رہو۔ معاش کا کام پوری تن دہی اور کوشش سے انجام دو مگر! نتیجے پر نظر نہ رکھو اور اپنے اللہ پر چھوڑ دو۔ ہر وقت اپنی آخرت کو سنوارنے کی فکر کرتے رہو۔ اپنے تمام رنج والم کو صدق دل کے ساتھ اپنے اللہ کے سپرد کردو۔
دوستو! جلد بازی سے توبہ کرو۔ غصے کے سومنات کو توڑ دو۔ پھر دیکھنا کہ غفلت کے پردے ہٹ جائیں گے۔ دشمن دوست بن جائیں گے۔ نیک ساعتیں قدم قدم پر تمہارا استقبال کریں گیں۔ آنے والی دائمی خوشیوں کو تمہارا انتظار رہے گا۔ بے حساب رزق حلال حیرت انگیز طریقے سے کہاں کہاں سے ملے گا اور تاحیات یعنی ساری زندگی ملتا رہے گا۔
پابندی نماز کے ساتھ روزانہ صبح 9 تا 11 کے درمیان وقت چاشت باوضو کم از کم ایک گھنٹے تک اپنے اللہ سے مخاطب ہوں یعنی **یاحی یا قیوم** کا ورد کریں۔ اول وآخر درود خضری ۷۷ مرتبہ کے ساتھ۔ اسی طرح عصر ومغرب کے درمیان ورد کیجئے اور ہر جمعرات کو عصر ومغرب کے درمیان 11 روپے خیرات کردیا کریں۔ جھک جائیں اپنے سچے اور پیارے دوست اپنے انتہائی مہربان پالنہار کے حضور اور اپنے مقدر سنوار لیں۔

بواسیر سے نجات

میرے دوست کے ہمسفر ا کٹر کلینک پر بیٹھتے ہیں ایک روز گھر پر آئے تو ہاتھ میں ایک نسخہ تھا بواسیر ختم کسی بھی قسم کی ہو۔
نسخہ: کوڑ تما (حنظل) 1/2 کلو تازہ لے لیں یہ مئی اور جون کے مہینے میں کثیر تعداد میں مل جاتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں خربوزے سے مشابہ ہوتے ہیں سبز اور پیلے سائز کے چھوٹے خربوزے کے برابر ہوتا ہے۔ **طریقہ:** ان کو بیل سے توڑ لیں اور ہاون دستے میں کوٹ لیں خوب باریک کرلیں۔
طریقہ استعمال: جس فرد یا خاتون کو بواسیر ہو وہ اس باریک حنظل کو کسی لوہے کے برتن میں ڈال لے اور خود کھڑے ہوکر اس برتن میں اپنے دونوں پاؤں سے اس کو گوندھنے کے انداز میں آدھے گھنٹے مکس کرے۔
دن میں دو بار یہ عمل دوہرائیں سات روز میں مکمل شفاء ہوگی۔ مجرب ہے۔ جو صاحب یہ نسخہ لائے تھے بقول ان کے وہ کسی کو نہیں دیتے لیکن ایک ڈاکٹر نے انگ لیا تو دینا پڑا۔
اگر آدھا گھنٹہ کھڑا نہ ہوسکیں تو کرسی یا چارپائی پر بیٹھ کر یہ عمل کریں انشاءاللہ زندگی میں دوسری بار کبھی یہ مرض نہ ہوگا انشاءاللہ۔
اگر سات روز میں شفاء نہ ہو تو دن بڑھالیں۔ مگر کوڑتما روز تازہ بنائیں نیا توڑ کر لائیں۔ **(ذ۔ق سرگودھا)**

اخلاقی' زوال قرآن سنت سے دوری

لوگ کہتے ہیں کہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی نے دنیا کو ایک دوسرے سے بہت قریب کردیا کہ اب ہم دنیا کے کسی بھی حصے میں کوئی واقعہ یا سانحہ رونما ہوجائے تو ہم اس سے اس سانحے اور اس پر تبصروں سے ایک پل میں آگاہ ہوجاتے ہیں لیکن دوسری طرف یہ حال ہے کہ دیوار کے دوسری طرف موجود اپنے ہی جیسے انسان کے احوال سے بے خبر رہتے ہیں۔ موٹرکار کا یہ اثر ہوا کہ جن کے پاس موٹر ہے وہ موٹر سے محروم عزیز اور ہمسایوں سے میل جول رکھنا پسند نہیں کرتے چنانچہ ہر شہری آبادی دو طبقوں میں بٹ گئی ہے۔ مضافاتی علاقوں میں رہائش رکھنے والے انسان اور شہری آبادیوں میں رہنے والوں کے درمیان منافرت کا اتنا بڑا خلیج واقع ہوگیا ہے کہ شہری علاقے کے رہنے والا طبقہ مضافاتی علاقوں کے رہنے والوں سے تپاک سے نہیں ملتا اور ان کے ملنے کا انداز بہادرانہ ہوتا ہے۔
ٹیلیفون کے رواج سے بھی اچھی گفتگو کا ستیاناس ہوکر رہ گیا ہے۔ گفتگو روانی سے بے ربط جملوں کے ساتھ اخلاص سے خالی جاری رہتی ہے اور پھر کئی مرتبہ درمیان میں ہیلو ہیلو کا نعرہ بھی لگتا ہے۔ ای میل کی ایجاد نے اچھی ہینڈ رائٹنگ میں اپنے دوست احباب کو محبت نامے لکھنے کی رسم ختم کردی ہے ادب کی ایک بیش قیمت سند کا خاتمہ ہوگیا۔ سہولتوں کی فراہمی نے ہمیں ایک دوسرے کیلئے مانوس اجنبی بنادیا ہے وہ جن کے پاس موجود ہے وہ اس سے بہتر کیلئے اپنے اقدار بھلا رہے ہیں جن کے پاس نہیں ہے ان کا احساس محرومیت انہیں اپنائیت کے احساس سے محروم کررہا ہے۔ گھر اور خاندان کی خوشیاں اپنی نہیں رہیں۔ اپنی خوشیوں میں دوسروں کو شریک کرنے کا تصور بھی ختم ہوتا جارہا ہے۔ صاحب نے گھر کا صوفہ اور قالین بدلا تو بڑے شاہانہ انداز سے اپنے ملازم کو بخش دیا حالانکہ ان کے اپنے کسی کم حیثیت رشتہ دار کیلئے ایک اچھا تحفہ بھی بن سکتا تھا۔ ملازم نے تو کباڑیے کو بیچ کر رقم کھری کرکے اپنی جیب میں ڈال لی ہے لیکن دوسرے بھائی کے بچے کرسی اور پلنگ اور چٹائی سے محروم ہوں تو ان کو تحفہ میں دے دیتا تو اچھے اخلاق اور حقوق العباد کا فریضہ ادا ہوجاتا' بھائی اور اس کے بچے خوش ہوجاتے اور اللہ کی رضا بھی حاصل ہوجاتی۔ بخشش ہمیشہ گھر سے شروع ہوتی ہے مگر ہم نے ترتیب بدل ڈالی ہے۔ اب آنے جانے کا رواج بالکل ختم ہوکر رہ گیا ہے جس کی وجہ سے ذہنی اور نفسیاتی مریض بڑھتے جارہے ہیں۔ محلے کے نوجوان کو عضو معطل بنادیا گیا ہے جس کی وجہ سے محلے کے لوگ ان کی آوارگی سے پریشان ہیں۔ **(قاری محمد نصیر عثمانی' کراچی)**

پھر مجھے کبھی بخار نہیں ہوا

معروف سرجن ڈاکٹر A.H جو کئی برس مدینہ منورہ کے کنگ فہد ہسپتال کے شعبہ آپریشن کے انچارج رہے' کافی عرصہ لندن ہسپتال میں خدمات انجام دیتے رہے عمر کی ستر سے زائد بہاریں دیکھ چکے ہیں' بچپن کی یادوں کو تازہ کرتے ہوئے ایک دن بتانے لگے کہ میرا اکثر تعلیمی دور سندھ میں گزرا ہے' دادو میڈیکل کالج سے ایم بی بی ایس کیا، مجھے ہر سال ایک دو بار بخار آتا' غالباً 60 کی دہائی کے ایک سال بخار کی وبا آئی، بے شمار لوگ بخار میں مبتلا ہوئے، حکومت نے تمام ہسپتالوں میں بخار توڑ ٹیکے لگانے کا انتظام کردیا، میں اس وقت تھرڈ ایئر کا طالبعلم تھا کبھی کبھار ہسپتال میں حاضری لگانا پڑتی، ہسپتال میں ٹیکہ لگوانے والوں کا بڑا رش تھا' میں نے دیکھا کہ ایک آدمی اپنے والد کو کمر پر اٹھائے ہسپتال کے برآمد میں کلرک کی منت سماجت کررہا ہے' میں اتنی دور سے آیا ہوں میرے پاس ٹیکہ کے پانچ روپے نہیں ہیں' دو تین بار تکرار کے بعد ڈسپنسر نے بھرا ہوا ٹیکہ ہوا میں پھینک کر ضائع کردیا لیکن اس غریب کو نہ لگایا۔ مجھ سے غریب کی بے بسی دیکھی نہ گئی میں نے 5 روپے کلرک کو دیئے تاکہ بوڑھے آدمی کو انجکشن لگادے۔ **(جہانگیر صفدر)**

دارچینی ڈھیروں بیماریوں کی معالج

عبداللہ فتح جنگ

طب مشرق میں اسے دل‘ دماغ اور جگر کے لیے تقویت بخش قرار دیا گیا ہے۔کاسرریاح ہے خفقان ختم کرتی اوراسہال وپیچش میں فائدہ دیتی ہے اخلاط فاسد کی اصلاح کرتی ہے‘ روغن دارچینی میں روئی کا تر کیا ہوا پھاہا لگانا مفید ہے دانت درد ختم ہوجاتا ہے

گرم مصالحہ جات میں دارچینی جسے ہمارے ہاں خواتین سالن کوخوش ذائقہ بنانے کیلئے بھی عام استعمال کرتی ہیں ادویاتی اثرات کے لحاظ سے بھی اہم ہے۔طب مشرق میں اسے دل‘ دماغ اور جگر کے لئے تقویت بخش قرار دیا گیا ہے۔قوت باہ اور بصر کیلئے مفید ہے۔خفقان ختم کرتی اوراسہال وپیچش میں فائدہ دیتی ہے۔اخلاط فاسدہ کی اصلاح کرتی ہے۔ ہوائی نالیوں سے بلغم نکالتی ہے۔آواز صاف کر کے سینے کے بوجھ کو کم کرتی ہے۔غذا کے ہاضمہ میں مدد دیتی ہے۔ قے کوروکتی ہے‘ نظر کو بہتر بناتی ہے۔بقراط کہتا ہے کہ دارچینی عفونت پیدا نہیں ہونے دیتی۔جدید طبی سائنسی تحقیق کے مطابق دارچینی میں فراری تیل موجود ہے اسکے علاوہ ایک کیمیائی مادہ ٹے نین‘ شکر‘ گوند کے علاوہ روغن دارچینی میں ایک جزو موثرہ کے علاوہ قلیل مقدار میں فلیڈرین اور پاٹینن پائے جاتے ہیں۔اس طرح اسہال اورپیچش میں اس کا فائدہ تسلیم کیا گیا ہے۔ہمارے ہاں جو دارچینی استعمال ہوتی ہے اس میں ٹے نین کا جزو بہت کم ہے اسلئے یہ کاسرریاح تو ہے مگر قابض نہیں ہے۔

مقدار خوراک: دارچینی کی مقدار خوراک 1 تا 2 گرام سفوف ہے اسکا منہ کے راستہ استعمال کرایا جائے تو معدہ اور آنتوں پر اثرانداز ہوکر اپنے فراری روغن کے باعث جلد جزو بدن بنتی ہے۔

بدہضمی: کھانا صحیح طور پر ہضم نہ ہونا‘ پیٹ پھولنا‘ ریاحوں کا بھر جانا یا پھر بھوک صحیح طور پر نہ لگنا ایسی صورتوں میں دارچینی کے تین سے پانچ قطرے روغن میں ضرورت کے مطابق دارچینی میں ملا کر نیم گرم پانی سے دیدیں‘ فائدہ ہوتا ہے۔

دانت درد: روغن دارچینی میں روئی کا تر کیا ہوا پھاہا لگانے سے دانت درد ختم ہوجاتا ہے۔

دودھ ہضم نہ ہونا: بعض لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا اور کہتے ہیں کہ دودھ بادی کرتا ہے اور اس سے ریاح پیدا ہوتے ہیں ایسے لوگ ایک لٹر دودھ میں دارچینی پیس کر ۳ گرام ڈال لیں اور جوش دے کر پی لیں اس سے نہ صرف دودھ ہضم ہوگا بلکہ قوت ہاضمہ بھی بڑھے گی۔

دمہ اور کھانسی: جن لوگوں کو کھانسی اور دمہ کی شکایت ہے وہ دارچینی پیس کر 1.1 گرام شہد دودو چمچے صبح‘ شام کھائیں۔

کاسرریاح: ریاحوں کے اخراج کیلئے دارچینی کا جواب نہیں ایسی صورت میں دارچینی منہ میں رکھ کر چبائی جائے اور سالن میں ڈال کر استعمال کی جائے۔

الرجک نزلہ زکام: ماحولیاتی آلودگی خصوصاً فضائی آلودگی کی وجہ سے نزلہ زکام اور چھینکیں آنے کا عارضہ عام ہوگیا ہے بعض لوگوں کو صبح ہوتے ہی ناک سے پانی بہنا شروع ہوجاتا ہے۔ ایسے لوگوں کیلئے یہ نسخہ بہت مفید ہے۔

ھوالشافی: برگ بنفشہ چھ گرام‘ تخم میتھی چھ گرام اور دارچینی تین گرام پیس کر آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پندرہ بیس یوم تک پینا مفید ہے۔

سفوف ہاضم ومقوی معدہ: دارچینی‘ سونٹھ‘ دانہ الائچی خورد‘ ہم وزن پیس کر قبل غذا دوپہر شام ایک سے تین گرام تازہ پانی سے استعمال کرنے سے نظام ہضم کی اصلاح ہی نہ ہوگی بلکہ معدہ بھی مضبوط ہوگا۔

دارچینی اور سہاگہ ہم وزن پیس کر صبح‘ شام 3-3 گرام تازہ پانی سے دیا جائے۔ یہ نسخہ وضع ولادت کے انتہائی قریب استعمال کرایا جائے۔

بواسیر: بواسیر میں دارچینی کا ضماد لگانا مفید ہے۔

ہچکی: مصطگی کیساتھ ملا کر جوش دیکر پینے سے ہچکی کو فائدہ ہوتا ہے۔

دردسر بارد: دارچینی کا لیپ کرنا مفید ہے۔

کینسر: مانچسٹر (برطانیہ) کے ہسپتال میں ڈاکٹر جے جے کرنی نے سرطان کے مریضوں کو زیادہ مقدار میں دارچینی کا استعمال کرایا تو خاطر خواہ نتائج سامنے آئے۔

عرق: دارچینی کا عرق سریع الاثر ہوتا ہے قوت ہاضمہ کیلئے بہت مفید ہے‘ ریاحوں کو خارج کرتا ہے یرقان میں مفید ہے۔

دارچینی سے ذیابیطس کا علاج: میری لینڈ امریکہ سائنسدانوں نے دارچینی کے جوہر سے ذیابیطس کا علاج کرنے کا تجربہ کیا ہے۔تحقیق کے حوالے سے رپورٹ نشر کی ہے کہ خون میں شکر کی مقدار کنٹرول کرنے والے خلیے جب اپنی مخصوص صلاحیت کھودیتے ہیں تو ذیابیطس کا مرض لاحق ہوجاتا ہے۔ رچرڈسن نے خلیوں کی صلاحیت کو دارچینی کے جوہر سے بہتر بنایا ہے۔

کچن‘ ٹپس علاج اور چٹکلے

کھانے میں لذت کیلئے

کھانے میں لذت اور برکت کیلئے کھانا پکاتے وقت 21 بار ”اللہ المصور الودود“ کرکھانے پر دم کردیں۔اس سے کھانے میں نہ صرف برکت ہوگی بلکہ کھانا لذیذ اور عمدہ بنتا ہے۔

کالی دیگچی صاف کرنا

اگر دیگچی اندر سے کالی ہوگئی ہوتو اس میں پانی بھر کر تین چمچ ٹاٹری اس پانی میں ملا کر آدھ گھنٹے تک پانی کو ابلنے دیں۔پتیلی صاف ہوجائے گی۔

پیٹ پر پڑی دھاریاں

دوران حمل پیٹ پر کھجانے کے باعث دھاریاں پڑجاتی ہیں۔ان سے بچنے کیلئے تھوڑا سا آٹا بالائی میں گوندھ کر پیڑا سا بنا کر فریج میں لیں۔کھجلی کے وقت اسے پیٹ پر پھیریں۔اس طرح نہ تو کھجلی لگے گی اور نہ ہی پیٹ پر دھاریاں پڑیں گی۔

بے خوابی کے خاتمے کیلئے

اگر آپ کو بے خوابی کی شکایت ہوتو سونے سے ایک ڈیڑھ گھنٹے پہلے نیم گرم پانی سے غسل کرلیں۔نہایت پرسکون نیند آئیگی۔

ہاتھوں اور کہنیوں کی سیاہی دور کریں

لیموں کے استعمال شدہ چھلکوں سے ہاتھوں اور کہنیوں پر پڑجانے والے سیاہ نشانوں کو چند روز تک دن میں ایک مرتبہ رگڑیئے۔رگڑنے کی ان جگہوں کو دھو کر کریم لگالیں۔چند روز میں سیاہ دھبے دور ہوجائیں گے۔

اگر حلیم جلنے لگے

اگر پکاتے ہوئے حلیم نیچے لگنے لگے اور اس میں سے جلنے کی بو بھی آنے لگے تو ایک کلو حلیم میں ایک چھٹانک آٹا پانی میں گھول کر ملادیں بو بھی ختم اور لذت بھی دوبالا ہوجائے گی۔

ناک کی ہڈی کا بڑھ جانا

نیم کے تھوڑے سے تازہ پتے لے کر انہیں پانی میں جوش دے لیں‘ پھر اس گرم پانی کو چھان کر اس میں ذرا سا نمک ملائیں اور اس پانی کا ناک کے نتھنوں میں اس طرح ڈالیں جیسا کہ وضو کرتے ہوئے ڈالتے ہیں۔دس بارہ دن تک علاج جاری رکھیں۔انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

مجھے کیسے دیدار رسول ﷺ نصیب ہوا؟

فاروق احمد' خیر پور ٹامیوالی

صبح جب یہ خواب اپنے بزرگ کو بتایا تو انہوں نے تعبیر بتائی کہ یہ جنات تھے جو حضرت سلیمان علیہ السلام کے تابع تھے۔ پھر فرمانے لگے منزل قریب ہے کہ پیچھے نہیں ہٹو۔ جتنی بڑی منزل ہوتی ہے راستہ اتنا ہی کٹھن ہوتا ہے۔ میری حالت بے آب مچھلی کی طرح تھی

آج دوسری رات تھی میں اپنے والد محترم کے پاؤں کے پاس بیٹھا ہوا تھا وہ شدید درد سے کراہ رہے تھے ڈاکٹرز کہہ رہے تھے صرف چند دن باقی ہیں۔ والد محترم کے ہاتھ میں تسبیح تھی اور موتی وقفے وقفے سے گر رہے تھے وہ درود شریف اور قرآن کریم پڑھتے اور ساتھ ہی کہتے یا اللہ ﷻ اسکا ثواب سیدنا نبی کریم ﷺ اور حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کو عطا فرما' میرے ننھے سے ذہن میں پیارے نبی کریم ﷺ کا واضح تصور تھا مگر شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کے بارے میں معلوم نہیں تھا کچھ مہینوں کے بعد والد محترم کا انتقال ہوگیا میں نے بھی وہی عمل شروع کر دیا۔ انکی قبر پر جاتا اور قرآن پاک پڑھ کر انہیں بخشتا اور سیدنا نبی کریم ﷺ پر درود شریف بھیجتا اور ثواب سیدنا عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کو بخش دیتا اسطرح اس واقعے کو 17 سال گزر گئے اکثر راتوں کو میرے والد محترم مجھے ملتے مجھے گلے لگاتے' پیار کرتے' مجھے سکون حاصل ہوتا۔ پھر حالات نے ایسا پلٹا کھایا صحت' دولت' کچھ بھی نہ رہی اپنے ہی گھر سے دربدر ہوگیا۔ دشمنوں نے ایسا گھیرا ڈالا کہ میرا سب کچھ جاتا رہا۔ بیماری' غربت اور ذلت سے میں سخت پریشان تھا میرے ہر خونی رشتوں نے مجھ سے منہ موڑ لیا۔ نماز عصر مسجد میں پڑھی مسجد کی دیوار پر لکھا ہوا تھا کہ سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا ہے کہ جو جمعہ کی رات ہزار بار درود شریف پڑھے گا اسے نبی کریم ﷺ کا دیدار نصیب ہوگا مجھے ایسے لگا جیسے کھوئی ہوئی منزل مل گئی ہو حالت یہ تھی کہ مجھ سے پیدل چلا بھی نہیں جاتا تھا۔

میں پوری امید سے مسجد سے باہر نکلا کہ میرا اللہ مجھے ضرور معاف فرمادیگا۔ مجھے پھر سے خوشحالی اور تندرستی عطا فرمائے گا پھر رات اللہ سے معافی مانگتا اور اپنے پیارے نبی کریم ﷺ پر درود شریف بھیجتا اور کہتا اے اللہ ﷻ مجھے اپنے نبی ﷺ اور سیدنا عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کے صدقے معاف فرما دے کیونکہ مجھے یقین ہوگیا تھا کہ اگر مجھے اپنے رہبر و رہنما سیدنا رسول کریم ﷺ کا دیدار ہوگیا تو سارے غم اڑ جائیں گے۔ ایک سال گزر گیا کامیابی نہ ملی کبھی مایوس ہوتا اور کبھی پرامید ہوتا۔ اب ہر رات شیطان کثرت سے تنگ کرتا میں نے ایک بزرگ سے رابطہ کیا تو انہوں نے فرمایا خبردار! اس کا کہیں ذکر بھی نہیں کرنا ابھی تو نصف راستہ طے ہوا ہے' تیار ہو جاؤ! ابھی امتحان سخت ہوگا۔ میں ڈر گیا تو ہنسنے لگے ڈرنا نہیں۔

پھر کچھ دنوں کے بعد خواب آیا کہ حشر کا میدان برپا ہے دو آدمی آئے بہت بڑے قد تھے' گندمی رنگت تھی' اور داڑھی مبارک بھی تھی' انہوں نے میرا ہاتھ پکڑا۔ ایک جگہ گول دائرے میں بے شمار لوگ بیٹھے تھے سب کے سب باریش اور خوبصورت تھے اور ان کے آگے بڑے بڑے تھال پڑے تھے اسمیں کھانے والی چیزیں پڑی تھیں انہوں نے مجھے بھی وہیں بٹھا دیا۔ صبح میں نے جب یہ خواب اپنے بزرگ کو بتایا تو انہوں نے تعبیر بتائی کہ یہ جنات تھے جو حضرت سلیمان علیہ السلام کے تابع تھے۔ پھر فرمانے لگے منزل قریب ہے پیچھے نہ ہٹو۔ جتنی بڑی منزل ہوتی ہے راستہ اتنا ہی کٹھن ہوتا ہے۔ میری حالت بے آب مچھلی کیطرح تھی میں اب زیادہ شدت سے کوشش میں لگ گیا لیکن جب اپنے اعمال دیکھتا تو وہ سنت رسول ﷺ کیمطابق نہیں تھے لیکن مجھے یقین تھا میں گنہگار رہوں لیکن آپ کا امتی ہوں' بچہ کیسا ہی نافرمان کیوں نہ ہو والدین اس سے محبت کرتے ہیں۔ پھر میں قرآن پاک پڑھ کر سیدنا حسنؓ اور سیدنا حسینؓ کو بخشتا۔ دل میں یہ سوچ تھی آپکو نبی کریم ﷺ اپنے نواسوں سے شدید محبت تھی شائد اسی کے طفیل میں اللہ کے محبوب کی نظروں میں آجاؤں آج پھر جمعہ کی مبارک رات تھی میرا حزن و ملال اور بے چینی عروج پر تھی آدھی رات کو سویا صبح اٹھا تو منزل پھر نہ ملی۔ بس میں مایوس ہوتا چلا گیا جسم ٹوٹ رہا تھا میری امید کے دیئے بجھ چکے تھے میں نے اپنے استاد محترم سے بات کی وہ پھر مسکرا پڑے میں پریشان ہوگیا۔

پھر دوسرے دن ناامیدی کی حالت میں سر شام ہی اپنے معصوم بچے کو گود میں لے کر سوگیا۔ بس میں تو سوگیا مگر میرا اللہ ﷻ جو ہمیشہ سے جاگ رہا ہے۔ اس کو پتہ تھا کہ میرا بندہ آج بہت غمگین ہے۔ خالق کائنات کی یہ شان ہے جو بندہ عاجزی سے اسکے آگے ہاتھ اٹھاتا ہے وہ اسکو خالی نہیں چھوڑتا۔ تقریباً آدھی رات گزر چکی تھی میں خواب دیکھتا ہوں کہ میرے پیارے نبی کریم ﷺ لیٹے ہوئے ہیں اور میں انکے پاؤں مبارک دبا رہا ہوں پھر آہستہ سے انکی پنڈلیاں مبارک دباتا ہوں گنہگار کی آنکھیں ہیبت اور خوشی سے چھلک رہی تھیں پھر آہستہ آہستہ رانیں مبارک اور کمر دباتا رہا۔ پھر پیارے نبی کریم ﷺ کھڑے ہوئے اور میں انکے سامنے جھک گیا گنہگار خوشی کے عالم میں روئے جا رہا تھا میں نے ادب کے ساتھ انکے ہاتھ مبارک چومے' نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا میرے ہاتھ کیوں چوم رہے ہو میں نے کہا کہ میں آپ پر قربان یا رسول اللہ ﷺ میں آپکے ہاتھ کیوں نہ چوموں آپ نے اللہ تعالیٰ کا دیدار کیا ہے۔ ڈرتے ڈرتے آپکے چہرہ مبارک کو دیکھنے کی کوشش کی صرف آپ کی آنکھیں مبارک دیکھیں تو دیکھتا رہ گیا جو انتہائی حسن و جمال سے بھرپور تھیں نور ہی نور برس رہا تھا ایسا حسن میں نے کبھی نہ دیکھا تھا۔

پیچھے سے روحانی آواز آتی ہے کہ یہ اس دیدار کی سعادت تمہیں صرف اور صرف سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کی سفارش پر ہوئی ہے ورنہ تو کہاں اور تیری اوقات کیا۔ خوشی سے بے قرار ہو کر روتا رہا آنسو رکنے کا نام نہیں لے رہے تھے۔ اٹھ کر اپنے استاد محترم کو فون کیا جب انہوں نے سنا تو وہ خوشی سے رونے لگے۔ ہم خوشی سے روتے رہے اور ہم نے دعا کی کہ یا اللہ ہمارا معاملہ دنیا اور آخرت میں اکٹھا رکھنا۔ ہمارے غم اور مصیبتیں برف کی طرح پگھل گئے۔ خوشی سے میرے پاؤں اب تک زمین پر نہیں پڑے اب جب بھی کوئی غم یا مصیبت آتی ہے تو نبی کریم ﷺ کا سراپا مبارک آنکھوں کے سامنے آجاتا ہے پھر غم غم نہیں رہتا۔ سارے کام خود بخود ہوتے چلے جا رہے ہیں لوگ کہتے ہیں کہ میں جادوگر ہوں کوئی کچھ کہتا ہے کہ یہ دیوانہ ہے اور میں آنکھیں بند کر کے اپنے رہبر و رہنما سیدنا نبی کریم ﷺ کا ہی منظر اپنی آنکھوں میں لے آتا ہوں ایسی خوشی نصیب ہوتی ہے جو بیان سے باہر ہے۔

نانی جان کے آزمودہ ٹوٹکے

☆چپس بناتے وقت آلو کاٹ کر جس پانی میں ڈالیں اس میں نمک ملالیں بعد کسی صاف کپڑے میں آلو سکھالیں اور پھر تلیں خستہ اور لذیذ چپس بنے گی۔☆سوتے میں بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو ناریل کوٹ کر اس میں مصری ڈال کر کھلائیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔☆پانی میں نمک گھول کر اس میں ٹماٹر رکھ دیئے جائیں تو وہ بہت دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔☆اگر بیسن گھولتے وقت اس میں تھوڑی سی سونف اور اجوائن شامل کر لی جائے تو نہ صرف بدہضمی کا خوف ختم ہوتا ہے بلکہ پکوڑے بھی خوشبودار بنتے ہیں۔(ارم)

بال پوائنٹ کے داغ دور کرنے کے لئے: اگر کپڑوں پر بال پوائنٹ کے داغ لگ جائیں تو اسے اسپرٹ سے صاف کیا جاسکتا ہے۔

تھکن اور کھچاؤ کا علاج کام سے

فوزیہ شاہد' اوکاڑہ

یہ طریقہ دس سادہ اور آسان سی ورزشوں پر مبنی ہے جو یوگا' تائی چی اور دیگر مارشل آرٹس سے لی گئی ہیں۔انہیں آپ اپنے کام کی میز اور کرسی پر ہی انجام دے سکتے ہیں۔ان میں گہرا سانس لینے کی ورزش' جسم کو پھیلانے کی ورزش' آئسو میٹرکس اور توجہ شامل ہیں

آپ اپنے دفتر میں مصروف کار ہیں۔ابھی دن کے دو ہی بجے ہیں لیکن آپ تھکن سے چور ہو چکے ہیں۔آپ کی میز پر برابر فائلیں آ رہی ہیں۔فون کی گھنٹی مسلسل بج رہی ہے لیکن آپ کا ذہن اور جسم دونوں سست پڑ چکے ہیں۔ کمر میں درد کی لہریں اٹھ رہی ہیں اور دردسر بھی آنا چاہتا ہے۔ خود کو بحال کرنے کیلئے آپ چائے یا کافی کا ایک کپ منگواتے ہیں مگر یہ ہاری ہوئی جنگ لڑنے والی بات ہے۔ بظاہر آپ بالکل تھک چکے ہیں۔

مگر آپ واقعی تھکے نہیں ہیں' صرف دباؤ اور تھکن سے نمٹنے کے طریقوں سے لاعلمی نے آپ کو اس کیفیت سے دوچار کر دیا ہے۔ دراصل آپ فشاری تھکن کا شکار ہو گئے تاہم اس تھکن' بوریت اور دباؤ کو فرحت وچستی میں بدلنے کا ایک طریقہ موجود ہے۔ یہ طریقہ دس سادہ اور آسان سی ورزشوں پر مبنی ہے جو یوگا' تائی چی اور دیگر مارشل آرٹس سے لی گئی ہیں۔انہیں آپ اپنے کام کی میز اور کرسی پر ہی انجام دے سکتے ہیں۔ ان میں گہرا سانس لینے کی ورزش (جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھانے کیلئے) جسم کو پھیلانے کی ورزش (تناؤ دور کرنے کیلئے)' آئسو میٹرکس (عضلات کی تقویت کیلئے) اور توجہ (یکسوئی بڑھانے کیلئے) شامل ہیں۔

ان سب ورزشوں کیلئے کرسی پر سیدھے ہو کر بیٹھ جائیں اور دونوں پاؤں چھ انچ کے درمیانی فاصلے کے ساتھ فرش پر جما دیں۔ ہتھیلیاں پرسکون انداز میں گھٹنوں پر رکھی ہوں اور کہنیاں قدرے خمیدہ ہوں۔ پشت سیدھی ہو لیکن اس میں اکڑاہٹ نہ ہو۔ٹھوڑی کو ذرا سا اوپر اٹھا ہونا چاہیے اور سانس لینے کی رفتار دھیمی ہو۔

آیئے' اب یہ ورزشیں شروع کریں

1۔ تیرانداز کا پوز: اپنے بازوؤں کو کندھوں کی سطح کے برابر اونچا کر کے آگے کی طرف بڑھائیں۔ دونوں ہتھیلیاں ترچھی اور ان کا رخ ایک دوسری کی طرف ہو۔ کہنیاں قدرے جھکی ہوں۔اس کے بعد آہستگی سے اپنی مٹھیاں بھینچ لیں۔ایک گہرا سانس اندر لیتے ہوئے دائیں بازو کو اکڑا کر آرام سے واپس کھینچ لیں اس طرح کہ کہنی جسم کے ساتھ مڑی ہوئی ہو۔اسی حالت میں رک کر تین تک گنیں۔ پھر سانس باہر نکالتے ہوئے دائیں بازو کو دوبارہ پہلی حالت پر لے آئیں۔ اس کے بعد یہی عمل بائیں بازو کے ساتھ دہرائیں۔ایسا دس دفعہ کریں۔

یہ ورزش دوران خون میں اضافہ اور بازوؤں اور کندھوں سے تناؤ دور کرتی ہے۔

2۔عقاب/ریچھ کا پوز: گہرا سانس اندر لیتے ہوئے ہتھیلیاں اوپر کی طرف رکھ کر دونوں بازوؤں کو یوں کھول دیں جیسے عقاب اڑنے کیلئے پر پھیلاتا ہے۔ٹھوڑی اوپر اٹھا کر اپنی نظریں چھت پر جما دیں۔تین تک گنیں۔اس کے بعد آہستگی سے سانس خارج کرتے ہوئے کمر کو آگے کی جانب جھکا لیں اور بازوؤں کو واپس سمیٹتے ہوئے ایک دائرے کی شکل دے دیں۔ٹھوڑی سینے کے ساتھ لگا لیں۔ یہ انداز ایسا ہے جس طرح ریچھ درخت کو بازوؤں میں لے لیتا ہے۔ یہ عمل پانچ بار دہرائیں۔

یہ ورزش گردن' پشت اور کندھوں کے عضلات کے درد کو دور کرتی ہے اور دباؤ سے جھکی کمر کو بحال کرتی ہے۔

3۔گردن کی ورزش: گہرا سانس اندر کھینچیں۔ بند دایاں ہاتھ بند بائیں کندے پر اور بایاں ہاتھ دائیں کندھے پر رکھ لیں پھر آہستگی سے سانس خارج کرتے ہوئے کندھوں کو انگلیوں میں دبوچ لیں۔اس حالت میں کچھ دیر رک کر ایک اور گہرا سانس اندر لے جاتے ہوئے سر کو دائیں جانب اور پھر پیچھے کی طرف گھمائیں۔اس دوران نظریں چھت پر رکھیں۔ چند لمحے رکیں۔ اب سانس خارج کرتے ہوئے سر کو بائیں جانب اور نیچے کی طرف گھمائیں۔اس کے بعد ٹھوڑی کو سینے پر رکھتے ہوئے ایک مکمل دائرے میں گھمائیں۔ یہ عمل تین دفعہ دائیں جانب اور تین دفعہ بائیں جانب دہرائیں۔

یہ ورزش ٹیلی فون پر مسلسل گفتگو سے اکڑی ہوئی گردن اور کندھوں کے عضلات کو آرام پہنچاتی ہے اور اعصابی درد اور دباؤ کے دردسر کو دور کرتی ہے۔

4۔ درخت سے ناریل اتارنے جیسا پوز: ٹھوڑی اوپر اٹھائیں اور نظریں چھت کی طرف لے جاتے ہوئے دونوں بازوؤں کو سر سے اوپر اٹھا لیں۔دائیں ہاتھ کو ممکنہ حد تک بلند کرتے ہوئے سانس اندر کھینچ لیں۔دائیں ہاتھ کو ممکنہ حد تک بلند کرتے ہوئے سانس اندر کھینچ لیں۔ دائیں ہاتھ کی انگلیاں یوں کھول لیں کہ جیسے آپ ناریل توڑ رہے ہیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے دائیں ہاتھ کی انگلیوں کو بند کر کے مکا بنا لیں اور اس ہاتھ کو بائیں ہاتھ کے برابر نیچے کر لیں۔ یہی عمل بائیں بازو کے ساتھ دہرائیں۔دونوں بازوؤں کے ساتھ باری باری دس دفعہ یہ ورزش کریں۔

5۔بلی کا پوز: آہستہ سے سانس اندر لیتے ہوئے کمر کو پیچھے کی طرف خم دیں اور ٹھوڑی کو اوپر اٹھا کر چھت کی طرف نظریں مرکوز کر دیں۔تین تک گنیں۔سانس خارج کرتے ہوئے کمر کو آگے کی طرف جھکائیں اور ٹھوڑی کو سینے پر گرا کر نظریں فرش پر جما دیں۔ یہ عمل ایسا ہے جیسے بلی اپنے جسم کو لچک دار انداز میں موڑتی ہے یہ ورزش پانچ دفعہ کریں۔

یہ ورزش دوران خون کو تیز کرتی ہے۔عضلات کو لچک دار بناتے ہوئے زیریں پشت اور گردن کا تناؤ دور کرتی ہے۔

6۔توانائی بخش پوز: دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ پر رکھ لیں۔ تھوڑا سا آگے جھک کر کہنی سیدھی رکھتے ہوئے دائیں ہاتھ سے ٹانگ کو اندر کی طرف سے پکڑ لیں۔ بائیں ہاتھ کو پیچھے پشت پر رکھ کر ممکنہ حد تک اوپر کندھے کی طرف اٹھائیں سر اور جسم کو بائیں جانب گھماتے ہوئے گہرا سانس اندر کھینچیں۔اس حالت میں چار تک گنیں۔اس کے بعد اصل حالت میں واپس باہر نکال دیں۔ اب یہی عمل سر اور جسم کو دائیں جانب رکھتے ہوئے بائیں بازو اور بائیں ٹانگ کے ساتھ دہرائیں گنتی کی تعداد بتدریج دس تک بڑھاتے جائیں۔

گھر سے چھپکلیاں بھگانے کا بہترین ٹوٹکہ

چھپکلی ایک بہت زہریلا جانور خدانخواستہ اگر یہ کسی چیز یعنی کھانے یا دودھ میں گر جائے تو انسان کی موت واقعہ ہوسکتی ہے۔انہیں گھروں سے بھگانے کا بہترین ٹوٹکہ یہ ہے کہ ایک سفید کاغذ پر ''چونا''' ''نسوار'' اور ''تمباکو'' ہم وزن لیکر انہیں مکس کر لیں اور گھر میں اس جگہ رکھیں جہاں سے چھپکلیاں گھر کے اندر آتی ہیں۔تمباکو اور نسوار کی بو سے چھپکلی بیہوش ہو جاتی ہے اس لئے اسے ایسی جگہ پر رکھنا چاہئے جہاں نیچے کوئی کھانے پینے والی چیز نہ ہوا سے سفید کاغذ پر رکھنا چاہئے۔ **(مسز ناصرہ نعیم)**

سخاوت کا مہینہ: رمضان المبارک میں حضور نبی کریم ﷺ کی سخاوت بہت زیادہ بڑھ جاتی تھی۔ (بیہقی)

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 12

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں' قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

واقعہ کچھ یوں ہوا پڑھتے پڑھتے مجھے محسوس ہوا ایک جنگل ہے۔ دو میاں بیوی ہیں' ان کے بہت سارے بچے ہیں' بچے کھیل رہے تھے' تھوڑی ہی دیر میں میاں بیوی میں جھگڑا شروع ہوگیا۔ بیوی نے میاں کو کوسنا شروع کردیا تو کماتا نہیں' ہڈحرام ہے' سارا دن گھر پڑا رہتا ہے' بچے بھوکے مر رہے ہیں' پہننے کو کپڑے نہیں' لباس نہیں' گھر کی چھت نہیں' نیچے کا فرش نہیں' اس طرح کی سخت تلخ باتیں بیوی مسلسل کہے جارہی تھی۔ میاں پہلے تو تھوڑی دیر سنتا رہا پھر اسے بھی غصہ آگیا پھر اس نے بھی بولنا شروع کیا اور غلیظ اور گندی زبان استعمال کرنا شروع کردی اور پھر تھوڑی دیر میں میاں نے قریبی درخت سے شاخ توڑی اور اس سے بیوی کو مارنا شروع کردیا' اتنا مارا کہ اس کو لہولہان کردیا پھر بچوں کو بھی مارنا شروع کردیا بیوی بے ہوش ہوکر گرگئی۔ میاں بچوں کو بھی مار رہا تھا بچے لہولہان ہوکر مسلسل گرتے جارہے تھے وہ مسلسل گالیاں دے رہا تھا۔ پھر اس نے جنگل سے خشک لکڑیاں اکٹھی کرنا شروع کردیں۔ لکڑیاں اکٹھی کیں نامعلوم کیا بلا تھی لکڑیوں کو آگ لگائی اور پھر اس نے اپنے بچوں کو ایک ایک کرکے آگ میں ڈالنا شروع کردیا۔ ایک کہرام' چیخ و پکار جلنے کی سخت بدبو' ہیبت ناک منظر' جو گمان اور الفاظ سے بالاتر۔ انسانی عقل' شعور احساس و ادراک اس کو بیان نہیں کرسکتا۔ جب سارے بچے ختم ہوگئے تو پھر اس نے بیوی کو بھی اٹھا کر آگ میں پھینک دیا۔

اب وہ ظالم میاں اپنے بیوی بچوں کو خوشی سے جلتا ہوا دیکھ رہا تھا حتی کہ اس نے ان کی راکھ بنانے کیلئے جنگل کی سوکھی پتلی شاخیں اس آگ کے الاؤ کیلئے ڈالنا شروع کردیں' اب اس نے الاؤ کے گرد چکر لگاتے ہوئے جھومنا شروع کردیا اور وہ کسی نامعلوم آواز میں باتیں بھی کررہا تھا اور قہقہے بھی لگا رہا تھا یہ منظر بہت طویل دیر تک جاری رہا میں منظر بھی دیکھ رہا تھا اور مسلسل حزب البحر پڑھ رہا تھا۔ مجھے میرے مخلص جنات دوستوں نے پہلے ہی بتا دیا تھا کہ آپ کو ڈرانے بھگانے اور پریشان کرنے کیلئے بہت زیادہ محنت کی جائے گی اور حیرت انگیز مناظر دکھائے جائیں گے بس اپنے آپ کو اعصاب اور خیال کے اعتبار سے مضبوط رکھنا۔ اگر تھوڑا سا بھی جھٹکا لگا اور ڈر گئے تو بہت بڑا نقصان ہوسکتا ہے۔ اب میں یہ سب منظر دیکھ بھی رہا تھا اور مجھے جنات دوستوں کی ہدایات یاد آرہی تھیں اور پھر اس وحشی کے قہقہے آگ کے الاؤ کے اردگرد اس کا جھومنا' آگ کے اندر مسلسل بیوی بچوں کے جلنے' گلنے سڑنے اور کھوپڑیوں کے سڑنے کی آوازیں' یکا یک وہ وحشی رک گیا اور متلاشی نظروں سے ادھر ادھر دیکھنے لگا اور اونچی آواز میں کہنے لگا سب جل گئے ابھی ایک شخص باقی ہے وہ کہاں ہے' وہ علامہ پراسراری نام لیکر مجھے تلاش کرنے لگا کبھی جنگل کے اس کونے' کبھی دوسرے کونے' پھر آگ کی طرف آتا اور لکڑیاں اکٹھی کرتا۔ میرا نام لیتا' آگ بھڑک رہی تھی' شعلے تیز ہورہے تھے' آگ کی گرمی کی شدت اور حدت میں گڑھے میں محسوس کررہا تھا۔

کفن کی چادریں' میرا جسم پسینہ پسینہ مٹی بھیگ گئی' پسینے کے قطرے ایسے ٹپک رہے تھے جیسے بارش کا پانی' بہت دیر وہ مجھے تلاش کرتا رہا۔ آخر کار مجھ پر اس کی نظر پڑی اس نے وحشیانہ انداز سے قہقہہ لگایا اور مجھے دور سے پکڑنے کیلئے دوڑا اب وہ جس تیزی سے میرے قریب آرہا تھا اس کی آنکھوں سے وحشت اس کے قہقہوں سے وحشت' اس کی چال' ڈھال' انداز سب قاتلانہ' مجھے احساس تک نہیں تھا کہ اتنا بڑا خوف آسکتا ہے۔ لیکن ایک پل میں حاجی صاحب کی آواز میرے کانوں میں گھومی گھبرانا نہیں' ڈرنا نہیں' یہ عمل سے ہٹانا چاہتا ہے تم تک ہرگز نہیں پہنچ سکے گا اگر تھوڑا سا بھی چونک گئے تو یہ کامیاب ہوجائے گا اور تم زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھو گے۔ یقین جانیے اگر یہ لفظ میرے کانوں میں پڑتے ہی میں اپنے مکمل ہوش و ہواس اور جوش کی مکمل طاقت کے ساتھ حزب البحر پڑھنے میں مشغول ہوگیا جب وہ میرے قریب آیا اور اس نے مجھے پکڑنا چاہا' میں مطمئن بیٹھا رہا اس کے ہاتھ میری طرف بڑھے مجھے شعوری طور پر اس کے ہاتھوں کا لمس محسوس ہوا چونکہ نہ میں چونکا اور نہ ڈرا بلکہ سو فیصد مطمئن سامنے پڑے چراغ کی لو پر نظریں جمائے اپنا عمل جاری کیے ہوئے تھا کیونکہ سارا منظر میں اس چراغ کی لو میں دیکھ رہا تھا وہ وحشی پیچھے ہٹ گیا اور شکست اور ناکامی سے نیچے گر پڑا کہنے لگا ہمارا پہلا وار تجھ سے خطا گیا ٹھیک تجھ سے نمٹ لیں گے۔

میں روزانہ حزب البحر کے مطلوبہ عمل کو کررہا تھا ایسے انوکھے انجانے' خوفزدہ کرنے والے طرح طرح کے مناظر دیکھ رہا تھا چالیس دن میں نے اس گڑھے میں گزارے ہر روز نیا تماشا' نئی کہانی' نئی داستان ہوتی تھی اگر میں آپ کو روز کی کہانیاں بتانا شروع کردوں میرے صرف ایک چلہ پر پوری کتاب بن سکتی ہے اور باتیں بھی ایسی انوکھی ہوں گی عام قارئین تو دور کی بات بڑے بڑے وہ عامل جو شاید کبھی کوئی عمل کرکے کسی مقصد تک پہنچے ہوں یا نہیں کبھی کوئی منظر اس طرح نظر آرہا ہو کبھی بھی میری بات کو ہرگز تسلیم نہیں کریں گے۔ ویسے بھی جب سے میں نے اپنی زندگی کے انوکھے لاہوتی پراسراری واقعات لکھنا شروع کیے ہیں بے شمار لوگ ایسے ہیں کہ انہیں یقین ہی نہیں آتا کہ ایسا ممکن بھی ہوسکتا ہے لیکن میں جو آپ کے سامنے بیان کررہا ہوں یہ سو فیصد حقیقت بلکہ حقیقتوں میں سے بھی بڑی حقیقتیں ہیں۔ مجھے ایک بات کی خوشی ضرور ہے کہ میرے زندگی کے آزمودہ بتائے ہوئے وظائف اور تجربات سے عبقری کے لاکھوں قارئین کو بہت نفع ہورہا ہے۔

میں نے 40 دن حزب البحر کا عمل کیا اس دوران بہت سے واقعات رونما ہوئے چند واقعات آپ کو سنائے دیتا ہوں۔

ایک دفعہ یوں ہوا ایک چیونٹی میرے اوپر چڑھنے کی کوشش کرتی میں انگلی سے اسے دور کرتا پھر چڑھتی پھر دور کرتا پھر چڑھتی' میں اپنی توجہ وظیفہ کی طرف کرنا چاہتا تھا باوجود توجہ کے بار بار میری توجہ ہٹ رہی تھی۔ **(جاری ہے)**

نماز کے حیرت انگیز فوائد

حافظ ابن حجر عسقلانی نے حضرت عثمانؓ سے نقل کیا ہے کہ جو شخص نماز کی پابندی اوقات کے ساتھ حفاظت کرے اس کا اہتمام کرے تو...... (1) اللہ تعالیٰ اس کو محبوب رکھتے ہیں (2) اسے تندرستی عطا فرماتے ہیں (3) فرشتے اس کی حفاظت کرتے ہیں (4) اس کے گھر میں برکت ہوتی ہے (5) اس کے چہرے پر غازی کے انوار ظاہر ہوتے ہیں (6) اس کا دل نرم ہوجاتا ہے (7) وہ پل صراط سے بجلی کی طرح گزر جائے گا (8) جہنم سے نجات ہوتی ہے (9) جنت میں ایسے لوگوں کا پڑوس نصیب ہوگا جن کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے وہ قیامت میں نہ خوف زدہ ہونگے اور نہ ہی وہ غمگین ہونگے۔ **(نور امین' بہاولپور)**

الو مشرق میں نحوست مغرب میں دانائی کا مظہر

برفانی الو کے بچے 51 سے 57 دنوں میں اڑنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ برفانی الو شدید سردی برداشت کرسکتا ہے۔ برف کے طوفانوں اور تیز ہوا کے جھکڑوں میں بھی حوصلہ نہیں ہارتا۔ بہت محنتی اور صابر پرندہ ہے' قدیم کہانیوں میں جابجا اس کا ذکر آتا ہے

عام طور پر مشہور ہے الو تو صرف رات کے وقت شکار کرتا ہے اور دن کے وقت اسے دکھائی نہیں دیتا لیکن یہ بات صرف ان الووں کے بارے میں کہی جاسکتی ہے جو گرم علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ ٹنڈرا کے سرد خطے میں جہاں تقریباً سارا سال برفباری ہوتی ہے۔ ایسا الو پایا جاتا ہے جو صرف دن کے وقت شکار کرتا ہے۔ اسے برفانی الو کہتے ہیں۔ یہ الو عام الووں سے بہت حد تک مختلف ہے۔ اس کی لمبائی بیس سے پچیس انچ تک ہوتی ہے جسم پر نرم اور ملائم بالوں کی تہہ اسے سردی سے محفوظ رکھتی ہے۔ آنکھوں کے گرد برف کے گالوں جیسے نرم اور ملائم پر ہوتے ہیں جن کی وجہ سے اس کی آنکھوں میں برف نہیں پڑتی اور وہ برفباری میں بھی آسانی سے پرواز کرسکتا ہے۔

برفانی الو کے بچے 51 سے 57 دنوں میں اڑنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ برفانی الو شدید سردی برداشت کرسکتا ہے۔ برف کے طوفانوں اور تیز ہوا کے جھکڑوں میں بھی حوصلہ نہیں ہارتا۔ بہت محنتی خوبصورت' دلکش اور صابر پرندہ ہے۔

عام الو کے بارے میں مشہور ہے کہ بہت چیختا ہے اور اس کی آواز خوفناک اور مکروہ ہوتی ہے۔ اس کے برعکس برفانی الو نہایت سنجیدہ' متین اور خاموش طبیعت کا مالک ہے۔ انتہائی ضرورت کے سوا کسی قسم کی آواز نہیں نکالتا۔ آواز دو قسم کی ہوتی ہے مسرت اور شادمانی میں ''رک رک رک'' کرتا ہے غیظ وغضب اور ہیجان کی کیفیت میں ''کروووؤ'' عام الو کی طرح اس کی چونچ بھی چھوٹی اور مڑی ہوئی' آنکھیں گول اور آواز کراری ہوتی ہے۔

برفانی الو غالباً الووں کی واحد قسم ہے جو کیڑوں مکوڑوں' چھوٹی چھوٹی چڑیوں' چوہوں اور خرگوشوں کے علاوہ مچھلی کا شکار بھی کرتی ہے۔ اس شکار کا منظر بہت دلچسپ ہوتا ہے۔ برفانی الو برف کے کسی ٹکڑے یا پتھر پر اس طرح کھڑا ہوجاتا ہے کہ اس کی ٹانگیں اور پنجے بہتے ہوئے پانی میں ڈوب جاتے ہیں جونہی کوئی مچھلی قریب سے گزرتی ہے وہ اسے فوراً دبوچ لیتا ہے۔ مزے کی بات یہ کہ وہ اپنے شکار کو چونچ سے نہیں پکڑتا' جب کہ اکثر شکاری پرندے شکار پر چونچ ہی کی مدد سے قابو پاتے ہیں' وہ اپنے پنجوں سے مچھلی کو دبوچ لیتا ہے' خوب اچھی طرح مسلتا اور جھنجھوڑتا ہے اور جب وہ بیہوش ہوجاتی ہے' تو اسے چٹ کرجاتا ہے۔

الو اس لحاظ سے بہت دلچسپ پرندہ ہے کہ مشرق میں یہ نحوست کا نشان ہے تو مغرب میں دانائی کا مظہر۔ جادو کی قدیم کہانیوں میں جابجا اس کا ذکر آتا ہے' کیونکہ ٹونے ٹوٹکے کرنے والوں کے نزدیک اس کا وجود بہت اہم ہے۔ زمانہ قدیم میں ہندوستان کے حکیم' قولنج کے مریضوں کو سفید الو کا پتہ کھانے کی نصیحت کرتے تھے۔ یہ بھی کہا جاتا تھا کہ چوب بلوط کی خاکستر سفید الو کے جگر کے ساتھ ملا کر پتھری کے مریض کو دی جائے تو پتھری باہر آجاتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو سفید الو کا مغز سر پر ملنے کا مشورہ دیا جاتا تھا اور توجیہہ یہ پیش کی جاتی کہ اس سے نظر تیز ہوتی ہے اور ذہن کی گرہیں کھلتی چلی جاتی ہیں اب سفید الو کہانیوں کی سطح سے بلند ہوکر حقیقت اور ٹھوس حقیقت کی منزلیں طے کررہا ہے۔

ڈاکو کی ایمان افروز نصیحت

مسافروں سے بھری ایک ٹرین راولپنڈی سے لاہور آرہی تھی رات کا وقت تھا۔ کچھ مسافر جاگ رہے تھے اور کچھ نیند میں تھے اتنے میں چلتی ٹرین میں کوئی سوار ہوا اور ڈبے میں گھس آیا۔ مسافر یہ دیکھ کر چونک اٹھا کہ وہ نقاب پوش تھا اور اس کے ہاتھ میں پستول تھا۔ فوراً ہی اس نے کڑک دار آواز میں کہا خبردار کوئی حرکت نہ کرے' مسافر سکتے میں آگئے' ڈاکو کی آواز ابھری تم لوگوں کے پاس جو کچھ ہے میرے حوالے کردو' اس کا لہجہ خوفناک تھا۔ ایک کپڑا اچھا کر جلدی جلدی سبھی چیزیں گرانے لگے' آخر وہ گٹھڑی اس کے حوالے کردی گئی۔ اس نے گٹھڑی اٹھائی' دروازے پر پہنچ کر وہ ان کی طرف مڑا اور کہا ''ایک ڈاکو کے خوف سے تم نے اپنا سارا سامان میرے حوالے کردیا مگر اللہ کے ڈر سے تم غریبوں میں صدقہ خیرات اور زکوٰۃ دینے کے بارے میں سوچتے تک نہیں' یہ لو سنبھالو اپنی چیزیں یہ کہہ کر اس نے گٹھڑی ان کی طرف اچھالی اور ساتھ ہی ٹرین سے اتر کر اندھیرے میں گم ہوگیا' وہ گم ضرور ہوا مگر ٹرین میں موجود مسافروں کو ایک سوچ دے گیا۔ (سعدیہ صدیقہ' ملت آباد سرگودھا)

دوسروں کو خوش رکھیں

سدرہ امین' بہاولپور

ہر ایک چاہتا ہے کہ اس کیساتھ مہربانی اخلاق اور مروت سے پیش آیا جائے ہر شخص اگر چاہے تو اپنے آپ کو خوش اخلاق بنا سکتا ہے۔

تمہیں جب جب موقع میسر آئے دوسروں کو خوش کرنے کی کوشش کرو۔ اگر تمہیں زمانے کی ستم ظریفی کی وجہ سے خوشی کے لمحات میسر نہیں ہوسکتے تو کم از کم دوسروں کو تو خوشی پہنچاسکتے ہو۔ سب کے ساتھ اخلاق سے پیش آؤ کیونکہ خوش اخلاقی سے ہم وہ خرید سکتے ہیں جو سونے' چاندی' ہیرے و جواہرات سے بھی نہیں خریدا جاسکتا اس لیے سب کے دلوں کو تسخیر کرلو پھر ان کے دل اور ان کا مال بھی تمہارا ہوجائے گا۔ اخلاق وہاں بھی کام کرجاتے ہیں جہاں بڑے بڑے زور آور بازو بھی ناکام رہتے ہیں۔ نیکی بدی پر فتح پاتی ہے نہ کہ جوروجفا۔ جب سورج اور آندھی کا مقابلہ ہوا تو آندھی باوجود اپنی ساری طاقت لگانے کے بھی مسافر کا کوٹ اتارنے میں ناکام رہی مگر جب سورج آہستہ آہستہ اپنی تمازت سے اس مسافر کو گرمی پہنچانے لگا تو بے چارے نے نہ صرف کوٹ بلکہ قمیض بھی اتاردی واضح ہوا کہ نیکی بدی پر غالب ہے۔

یاد رکھو کہ انسان کو کسی راستے پر رہنمائی کرکے اخلاق ومحبت سے لے جانا آسان ہے مگر اسے کہیں بزور طاقت دھکیل کرلے جانا بہت مشکل ہے جی ہاں! تلوار کی نسبت تبسم سے مجبور کرنا اچھا ہے۔ جن کے ساتھ تمہارا معاملہ ہوان پر دیانتداری' حسن اخلاق سے پیش آکر اپنا اعتبار جمانے کی کوشش کرو۔ اکثر اشخاص لیاقت سے نہیں بلکہ محض اخلاق کے زور پر قوت اور اثر پیدا کرلیتے ہیں دوسروں کی جائز خواہشات کو جہاں تک عقلمندی اور راست بازی اجازت دے پورا کرنے کی کوشش کرو مگر جب ضروری سمجھو تو اس وقت انکار کرنے سے بھی ہرگز پس وپیش نہ کرو۔ ہر ایک شخص ''ہاں'' کہہ سکتا ہے گو بہت کم ایسے آدمی ملیں گے جو خوش اخلاقی سے ''ہاں'' کہہ سکیں گے۔ مگر ''نہیں'' کہنا تو اس سے بھی بدرجہا مشکل ہے۔ بے شمار اشخاص صرف اس وجہ سے تباہ وبرباد ہوگئے ہیں کہ وہ اس لفظ کو کہنے کی جرأت نہیں رکھتے تھے۔ پلوٹارک کہتا ہے کہ ایشیائے کوچک کے باشندے صرف اس لیے غلام بنالیے گئے تھے کہ وہ ایک سادہ لفظ یعنی ''نہیں'' نہ کہہ سکتے مگر یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اگر زندگی میں ''نہیں'' ضروری ہے تو یہ بھی اتنا ہی ضروری ہے کہ اسے خوش اخلاقی سے ادا کیا جائے۔

گردے مثانے کی پتھری: مولی کے نرم پتے کھائیں' بیس بائیس دن میں پتھری پیشاب کے راستے سے خارج ہوجائے گی۔

رمضان میں قارئین ایڈیٹر سے وعدہ کریں

ایڈیٹر عبقری کی اپیل قارئین کے نام

قارئین! ڈھیروں ڈاک جہاں معاشرے کے درد دکھ اور غم کی زندہ عکاسی کرتی ہے وہاں اس سے یہ بات بھی واضح اور عیاں ہوتی ہے کہ ہمارے معاشرے کے گھروں میں در پردہ زندگی کیسے گزر رہی ہے۔ حیاء باختہ اور حیاء سوز ایسے ایسے واقعات رونما ہو رہے ہیں جو آہوں اور سسکیوں میں مسلسل درد' شور' ظلم اور جبر کی تہوں کے نیچے دب جاتے ہیں۔ بحثیت ایڈیٹر میرے پاس اس طرح کے بے شمار خطوط آتے ہیں۔ یہ خط ایک ایسی باحیاء لڑکی کا ہے جو گناہ نہیں چاہتی اس کے اندر حرام وحلال کا احساس ہے لیکن جوانی کی نادانی اور ادھر دھوکا' فریب اسے بہت کچھ سوچنے پر مجبور کر رہا ہے آخر وہ بھی جوان ہے' اس کے بھی جذبات ہیں یہ سب کچھ اس وقت ہوا جب وہ گھونسلے سے نکل کر سر بازار گئی اور اس کی معاونت موبائل نے کی۔ میری تمام قارئین سے گزارش ہے کہ اگر میری باتوں کو خیر خواہی اور محبت و پیار کے جذبے سے لیں تو اپنی سکول کالج یا گھروں میں بیٹھی ہوئی بیٹیوں کو موبائل کی سہولت ہرگز نہ دیں' بس اتنا سوچ لیں کہ موبائل سے پہلے بھی زندگی گزر رہی تھی' اب جن کے پاس موبائل نہیں ان کی زندگی شاید ان سے آسودہ ہو۔

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو ہمیشہ مخلوق الٰہی کی خدمت اور اصلاح کرنیکی ہمت دیئے رکھے' میں ایک مہینے سے بہت زیادہ پریشان ہوں اور سب سے بڑی پریشانی یہ ہے کہ میں ایک لڑکی ہوں' ایک بیٹی ہوں' ماں باپ' بھائی بلکہ پورے خاندان کی عزت ہوں۔ اس بار جب (مئی کا) عبقری ہمارے گھر آیا تو اس میں ایک آرٹیکل پڑھ کر مجھے میری پریشانی کا حل نظر آیا۔ **"مجھے اپنا شریک حیات چننے کا اختیار دیا جائے"** اسے پڑھ کر نہ کچھ سمجھا' نہ کچھ سوچا' آپ کو لکھنے بیٹھ گئی' میری پریشانی اس قدر بڑھ چکی ہے کہ میں چاہ کر بھی اس سے نکل نہیں پا رہی۔

آج سے 6 ماہ پہلے میرے موبائل فون پر ایک انجان نمبر سے کال آئی' میں نے اسے اٹھایا' ایک شخص نے میرا نام لیا اور کہا کہ مجھے آپکے بارے میں جاننا ہے' میں نے ایک موبائل فون خریدا ہے اس میں آپکا نمبر پہلے سے آپکے نام سے Save تھا' مجھے آپ سے رابطہ رکھنا ہے۔ میں نے اس کی تھوڑی سی بےعزتی کی اور یہ بھی کہا کہ ایسے کسی کا نمبر یا نام ہاتھ لگ جانا اور پھر اس کو تنگ کرنا اچھی بات نہیں' میں آپ کو نہیں جانتی اور نہ ہی مجھے آپ سے کوئی رابطہ رکھنا ہے' خیر وہ باز نہ آیا' میں نے اپنے چچا کو اسکا نمبر دیا' انہوں نے مین آفس سے اسکی اچھی خاصی کلاس لی' اس کے بعد اس شخص نے مجھ سے کوئی رابطہ نہ کیا' خیر بات رفع دفع ہوگئی اور میں اس بات کو بھول گئی' پچھلے ماہ اس نے دوبارہ رابطہ کیا' اللہ گواہ ہے میں نہیں جانتی وہ کون ہے' اس نے فون پر میرا نام لے کر پوچھا **"السلام علیکم! آپ** حنا بات کر رہی ہیں؟" میں نے کہا جی! میں نے غلطی کی' میں ہاں نہ کہتی' اسکے بعد اس نے بار بار فون اور میسج کرنا شروع کر دیئے' آخر میں تنگ آ گئی' میں نے ایک دن فون اٹھا کر اس کو آرام سے بھی اور ڈانٹ سے بھی سمجھایا کہ تم کون ہو اور کیوں مجھے تنگ کر رہے ہو اور میرا نام کیسے جانتے ہو؟ اس نے کہا کہ آپ مجھے بہت اچھی طرح جانتی ہیں' ہم پہلے بھی بات کر چکے ہیں' میرے ذہن میں دور دور تک یہ بات نہ تھی کہ یہ وہ ہے جس نے 7-6 ماہ پہلے مجھے تنگ کیا تھا' خیر اس نے میرے کچھ آرام سے بات کرنے پر بتایا کہ میں وہی ہوں اور میں حیران! کہ اب کہاں سے یہ دوبارہ نمودار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ آپ کا مجھ سے پچھلے 7-6 ماہ سے رابطہ نہیں تھا لیکن میرا آپ سے رابطہ تھا' میں نے بہت بار دوسرے نمبر سے آپ کو فون کیا اور آپکی "ہیلو" کی آواز سن کر بند کر دیا' مجھے بولنے کی ہمت نہ ہوتی تھی لیکن مجھے آپ سے شادی کرنی ہے اور میں اللہ سے وعدہ کر چکا ہوں' اللہ کی قسم کھا چکا ہوں' میرے ابو اس دنیا میں نہیں ہیں' میں انکی قسم لے چکا ہوں' یوسف مر تو سکتا ہے لیکن شادی آپ سے' ورنہ ساری زندگی کسی سے بھی نہیں'

محترم حکیم صاحب! آپ یقین کریں کہ یہ سب سن کر میرا دماغ پھٹنے کو گیا' اللہ مجھے ہمیشہ ہر برے خیال' برے ارادے سے دور رکھے **"آمین"** میں تو کبھی زندگی میں ایسا سوچ بھی نہیں سکتی جو میرے ساتھ ہوا' وہ انسان میرے سختی سے بات کرنے کے باوجود اتنی بڑی بات اور اتنی قسمیں چند لمحوں میں بڑی آسانی سے کہہ گیا' اس نے میرے بارے میں پتہ کیا' میں کہاں رہتی ہوں' کہاں جاب کرتی ہوں وہ پہلے سے جانتا تھا کیونکہ جس موبائل سے میرا نمبر گیا تھا وہ بھی ایک ٹیچر تھی اور میرا نمبر اس نے سکول کے نام کیساتھ Save کیا ہوا تھا' خیر اس نے مجھے کہا کہ اگر آپ مجھ سے رابطہ نہیں رکھو گی تو میں آپ کے گھر کے سامنے آ کر اپنی جان دے دونگا' مجھے لکھتے ہوئے بہت شرمندگی محسوس ہو رہی ہے اس نے کہا "میں آپ سے بہت پیار کرتا ہوں اور آپکے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا' آپکے بارے میں مجھے جتنا پتہ چلا ہے وہ یہ کہ آپ بہت شریف نیک اور بہت اچھے دل کی مالک ہیں تو بس ایک جیون ساتھی میں یہ خوبی ہونا کافی ہے' بس مجھے آپ سے ہی شادی کرنی ہے' مجھے آپکے والدین سے آپکے علاوہ اور کچھ نہیں چاہیے۔"

میں چاہ کر بھی چچا کو دوبارہ نہیں بتا سکی کیونکہ ان کے ذہن میں کہیں نہ کہیں یہ خیال ضرور رہنا تھا کہ میں ہی غلط ہوں اور میرا اسکے ساتھ رابطہ ہے شاید میں نے شو نہیں کروایا' اس نے کہا مجھے آپ سے فون پر بات کرنی ہے مجھے آپ کو اپنے بارے میں بتانا ہے مجھے آپ کو دیکھنے کی ضرورت نہیں آپ جیسی بھی ہو' مجھے قبول ہو۔ شادی کرنا کوئی گناہ نہیں ہے میں آپ سے آج کل کے لڑکوں کی طرح دوستی نہیں کرنا چاہتا کوئی غلط رشتہ نہیں بنانا چاہتا' ایک جائز رشتہ چاہتا ہوں۔

میں یہ سب سوچتی ہوں تو میرا دماغ پھٹنے لگتا ہے۔ یہ کیسی آزمائش ہے میں نے تو کبھی کسی کو کوئی تکلیف بھی نہیں دی ارادتاً کسی کا دل نہیں دکھایا یہ سب کیا ہو رہا ہے؟ میرے والدین مجھ پر بہت بھروسہ کرتے ہیں اور میں بہت خوش نصیب بیٹی ہوں انہوں نے میری پرورش ایسی کی کہ آج تک میں کسی ایسی معاشرتی برائی یا غلط رشتے میں نہیں پڑی۔ اسکی ڈیمانڈ ٹھیک ہے لیکن میرے خیال سے بنیاد ٹھیک نہیں۔

میں نے یہ بھی کہا کہ ہمارے ہاں فیملی سے باہر رشتہ نہیں کرتے تو اس نے کہا کہ آپ بھی مسلمان ہو میں بھی مسلمان ہوں پھر اور کون سا مذہب چاہیے۔ میری سمجھ سے باہر ہے میں کیا کروں (ویسے میں رانا فیملی سے تعلق رکھتی ہوں اور وہ جٹ فیملی سے) حکیم صاحب مجھے ایسا لگتا ہے میری سوچ کی حدیں ختم ہو رہی ہیں اس مسئلہ کا حل نہیں نکال پا رہی' میں نے نمبر تبدیل کرنا چاہا لیکن اس نے باتوں میں کہا کہ اگر آپ کا نمبر آدھے گھنٹے کیلئے بھی بند ہوا تو میں اس رب کی قسم کھاتا ہوں جس نے مجھے بنایا میں آپ کے گھر کے سامنے آ کر اپنی جان دے دوں گا۔ اس نے کہا آپ مجھے آزما سکتی ہیں ایک بار یہ کہہ دو کہ "جاؤ مر جاؤ"

(باقی صفحہ 55 پر)

مقناطیس سے ذہنی بیماریوں کا علاج

ڈاکٹر قمر جاوید' لاہور

ماہرین طب نے کہا ہے کہ بھرپور اور خوشگوار نیند ایک خزانہ ہے اور بری نیند بیماریوں کی دیوی ہے' ہم جب سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارے خلیے دوبارہ بننے کے عمل سے گزرتے ہیں اور ان خلیوں میں موجود زہریلے مادے خود بخود ضائع ہو کر قوت مدافعت کے نظام کی راہ سے نکل جاتے ہیں

صحت کا انوکھا راز

بھرپور اور خوشگوار نیند طویل العمری کا باعث ہے' 100 سال تک کی عمر کو پہنچنے والے 500 افراد نے بتایا کہ وہ 24 میں سے دس گھنٹے نیند پوری کرتے تھے۔ اس تحقیق کو مکمل کرنے والے ماہرین طب نے کہا ہے کہ بھرپور اور خوشگوار نیند ایک خزانہ ہے اور بری نیند بیماریوں کی دیوی ہے' ہم جب سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارے خلیے دوبارہ بننے کے عمل سے گزرتے ہیں اور ان خلیوں میں موجود زہریلے مادے خود بخود ضائع ہو کر قوت مدافعت کے نظام کی راہ سے نکل جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق دنیا بھر کی ہر بیماری میں مبتلا افراد کا 80 فیصد نیند مکمل نہ کرنے کے مرض میں مبتلا ہوتا ہے۔ بری نیند خون میں چربی' کولیسٹرول' کورٹیسول' بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے۔ 65 سے 79 سال کے 70 فیصد لوگوں نے بتایا کہ وہ عمدہ نیند کے مالک ہیں' اس لئے اس عمر میں بھی فٹ ہیں۔

مقناطیس سے ذہنی بیماریوں کا علاج

نئی طبی تحقیق کے مطابق مقناطیس کے ذریعے ڈپریشن کے مریضوں کا علاج ممکن ہو گیا ہے جن لوگوں پر ادویات اثر نہیں کرتیں ان کو اس طریقہ علاج سے استفادہ کرنا چاہئے۔ میڈیکل یونیورسٹی آف ساؤتھ کیرولینا امریکہ میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دوران تجربات جن لوگوں کے سر کے کو مقناطیس لگایا گیا انہوں نے بتایا کہ ان کے دماغ میں ذہنی الجھنوں سے پیدا ہونے والے کھچاؤ میں کمی واقع ہوئی ہے۔ ایک دوسرے تجربے میں بغیر مقناطیس کے لوہے کے بنا جعلی مقناطیس استعمال کیا گیا جس کے اثرات نہ ہونے کے برابر تھے اس تحقیق میں 190 لوگوں کو شامل کیا گیا جن میں آدھے نے زیادہ لوگوں نے مقناطیسی لہروں سے سکون محسوس کیا۔ ماہرین طب نے ہیلمٹ نما ٹوپی کے اندر مقناطیس فٹ کر کے 3 ہفتوں تک روزانہ 37 منٹ ان کا علاج کیا۔ اس تجربے میں شامل مریضوں کو 14 فیصد افاقہ ہوا۔ ماہرین طب نے اس تحقیق کے تجربات کو مزید آگے بڑھانے کی ضرورت پر زور دیا ہے۔

یادداشت بڑھانے کا گر

نئی طبی تحقیق کے مطابق مچھلی، مغزیات، پھل کا بھرپور غذائی استعمال یادداشت کھو جانے والی بیماری الزائمر کے امکان کو کم کر دیتا ہے۔ آرکائیوز آف نیورالوجی جریدے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں الزائمر بیماری کی وجہ بننے والے غذائی اجزاء اور کم کرنے والے غذائی اجزاء کے درمیان تعلق دیکھا گیا۔ ان اجزاء میں ''ہائی فیٹ ڈیری پراڈکٹس'' بڑا گوشت، چھوٹا گوشت، مکھن، پنیر، مچھلی، مغزیات، پھل اور سبزیاں شامل تھیں۔ کولمبیا یونیورسٹی آف میڈیکل نیویارک میں ایک تجربے کے دوران 2,148 بالغ افراد جن کی عمریں 65 سال کے قریب تھیں، پر غذاؤں کے اثرات دیکھے گئے۔ دوران تحقیق 253 افراد ٹیسٹ میں فیل ہوئے اور ان میں الزائمر کے امکانات زیادہ تھے، یہ لوگ وہ تھے جن کی غذاؤں میں مچھلی، مغزیات، پھلوں اور سبزیوں کی مقدار بہت کم تھی۔

سر کے بالوں کی حفاظت کے متعلق سفارشات

برطانوی طبی ماہرین نے عمر کے ساتھ سر کے بالوں کی حفاظت سے متعلق چند جامع سفارشات جاری کرتے ہوئے کہا ہے کہ ان پر عمل کرنے سے سر کے بال چمکدار، گھنے اور اپنی اصلی رنگت پر دیر تک قائم رہ سکتے ہیں۔ نہایت آسان اور قابل تجاویز پر مبنی سفارشات کو وال ایفلیکس سلوکرین سٹائل ڈیزائنر ڈاکٹر ذوئی ایروین نے مرتب کیا سفارشات میں بتایا گیا ہے کہ عمر کے ساتھ بالوں میں نمی کی مقدار کم ہوتی ہے جس سے سر میں خشکی محسوس ہونے لگتی ہے جس سے بال بھدے، غیر چمکدار اور روکھے لگتے ہیں۔ اس حالت میں سویابین، مغزیات، کوکونٹ (کھوپرا) اور دیگر تیل کی مصنوعات کو خوراک میں استعمال کرنا چاہئے۔ دودھ اور کنڈیشنر سے بالوں کو صاف کرنا چاہئے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ روزانہ ایک سو بال ٹوٹتے ہیں اور اسی حساب سے دوبارہ بھی نکل آتے ہیں اس لئے بال ٹوٹنے کے عمل سے پریشان ہو کر حوصلہ نہیں چھوڑنا چاہئے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبے سے فیض پانے والے

السلام علیکم! ڈھیروں دعائیں خصوصاً ایڈیٹر کیلئے وقت کسی کی میراث نہیں' جوانی انجانے دیوانے پن میں گزر گئی' ہوش سنبھالا تو زندگی کے 40 سال بیت چکے تھے دامن میں افسوس کے سوا کچھ نہ تھا۔ خیر اللہ کا کرم عبقری کے ذریعے سے جینے کا ڈھنگ ملا' زندگی کا اصل مقصد ملا' اللہ سے لو لگانے کے گر ملے اور راحت سکون کا ہر وہ سامان ملا جو میں چاہتی تھی۔ مراقبے کے عمل کو اپنایا وہ انوارات کھلے کہ تحریر اس کے احاطہ سے قاصر ہے۔ اللہ کی یاد اور اس کے انعامات کا تصور کر کے بیٹھی تو عجیب مشاہدات سامنے آئے۔ قلبی اطمینان ملا، گھر میں سکون ملا، ذہنی الجھنوں، ڈپریشن سے افاقہ ہوا اور وہ کچھ (بقیہ: صفحہ نمبر 55)

سمیرا امین‘ بہاولپور

رحمت کی موسلا دھار بارش

آیئے نیکیوں کے اس مبارک ماہ میں عہد کریں کہ اے اللہ آج کے بعد ہم چغل خوری‘ عیب جوئی‘ حسد‘ غیبت‘ نکتہ چینی‘ بے پردگی اور اس جیسی تمام معاشرتی خرابیوں سے دور رہیں گی اور ہمیشہ اپنے وقت کو قیمتی بنا کہ تیری یاد میں گزاریں گی‘

اے امت مسلمہ کی عزیز بہنو! جنت سال بھر سے سجائی جارہی ہے کچھ بہت ہی معزز مہمانوں کے استقبال کی تیاریاں ہورہی ہیں۔ یہ کونسا موقع ہے کہ جنت کے سارے دروازے کھول دیئے گئے ہیں اور فرشتے ندا دے رہے ہیں کہ ''اے بھلائی کے طالب آگے بڑھ اور اے برائی کے طالب رک جا۔'' یہ کون سے دن ہیں کہ رحمت ومغفرت اور جنت کی سیل لگی ہے...... آوازیں دے دے کر بلایا جارہا ہے کہ آؤ اور اپنے گناہ معاف کرالو۔ آؤ! کہ رب مہربان ہے۔ اس سے جو کچھ مانگو گے وہ عطا کرے گا۔

رحمت کی موسلا دھار بارش ہے۔ اپنے اپنے دامن پھیلا لو جتنی زیادہ رحمت سمیٹ سکتے ہو سمیٹ لو۔ آؤ آج شیاطین باندھ دیئے گئے ہیں۔ دوزخ کے دروازے بند کردیئے گئے ہیں۔ رب تمہارے قریب آنے کو بے تاب ہے۔ تمہیں اپنا بنانے کو تیار ہے۔ آگے تو بڑھو۔ اس کا دامن تو تھامو۔ اس سے مانگ کر تو دیکھو‘ اس کے آگے جھک کر تو دیکھو...... یہ جھکنے کے دن ہیں۔ یہ توبہ وانابت کے دن ہیں۔ یہ رمضان المبارک کے دن ہیں۔

رمضان آیا ہی چاہتا ہے‘ آیئے کچھ سوچیں کچھ طے کرلیں کہ رحمت و برکت کے اس بہتے دریا سے ہم کس طرح زیادہ سے زیادہ مستفید ہوسکتے ہیں؟ کس طرح ہم جھولیاں بھر بھر کے اجر سمیٹ سکتے ہیں؟ رب کی رضا کے حصول کی کچھ منصوبہ بندی کچھ پلاننگ کیونکہ جو کام پلاننگ کے ساتھ کیا جاتا ہے وہ نتائج کے اعتبار سے ہمیشہ بہتر ہوتا ہے۔ جونہی چاند نظر آئے مہینے کا آغاز دعا سے ہو۔ رب کے آگے ہاتھ پھیلا دیں کیونکہ اس کی توفیق کے بغیر ہم کچھ بھی نہیں کرسکتے۔ رب سے مانگ لیں۔ محنت کی توفیق‘ عمل کی توفیق‘ اس کی رضا پانے کی تڑپ اور جستجو‘ اس کی محبت‘ اس کے رسول ﷺ کی محبت‘ اس کے دین کی محبت...... اور...... مانگنے کی توفیق اور قبولیت کی استدعا...... کیا بابرکت اور پرنور مہینہ ہے۔ راتوں کو صدائیں لگانے والے صدائیں لگاتے ہیں۔ روزہ دارو اللہ کے پیارو اٹھو سحری کا وقت ہوگیا ہے۔ یہ سحری کا وقت جاگنے کا وقت نہیں لیکن مومن جاگتا ہے۔ یہ کھانے کا وقت نہیں مگر مومن کھاتا ہے۔ اپنے نفس کو رب کی رضا‘ رب کی اطاعت پر مائل کرتا ہے۔ رب یقیناً محبت سے یہ سب کچھ دیکھ رہا ہوتا ہے۔

میری عزیز بہنو! اب میں تمہیں کچھ نیک بیبیوں کا حال سنارہی ہوں کہ وہ رمضان میں کیا پڑھتی تھیں۔ اللہ اللہ کیا بابرکت زمانہ تھا‘ آج دنیا کی کیا حالت ہے اور ہماری اس سے بھی بری‘ ایک تو ہماری اپنی دادی بی تھیں‘ ان کی تلاوت کی کیا حالت تھی۔ تہجد کی نماز میں کم از کم دو سے چار تک سپارے پڑھ لیتی تھیں پھر کلمہ کی تسبیح تو اللہ تعالیٰ ہی جانتے ہیں کہ کتنی پڑھتیں‘ ہمارے دادا جان جنہیں سب بھائی جی کہتے تھے ان کی رمضان کا چاند دیکھتے ہی تلاوت شروع ہوجاتی۔ اللہ جھوٹ نہ بلوائے سحری میں مردانے اور زنانے دسترخوان پر کل ملا کر پچاس ساٹھ آدمی تو ہوجاتے تھے‘ مجھے خوب یاد ہے دادی بی روغنی روٹی بھی ڈالتی جاتیں اور ساتھ میں تلاوت اور تسبیح جاری رہتی‘ ہماری والدہ جنہیں سب آپا بی کہتے تھے وہ بھی ساتھ روٹی ڈلواتیں اور ایک ماما بی ہوتیں۔ سب مستقل اللہ کا ذکر کرتی رہتیں‘ دن بھر میں دادی بی تو پکا یقین ہے کہ بیس سپارے تو پڑھ لیتی ہونگی۔ اسی طرح میری حقیقی خالہ بی تھیں۔ ان کی بھی عبادت کا کیا حال بتاؤں...... فجر کے بعد جو کلام پاک چوم کر کھول کر بیٹھتیں تو تین چار گھنٹے بعد اٹھتیں۔ روزانہ اسم ذات ''اللہ'' پانچ ہزار، کلمہ پانچ ہزار، درود شریف اور استغفار اس کے علاوہ دن بھر اپنی زبان کو اللہ کے ذکر سے تر رکھتی تھیں‘ یہ نہ سمجھنا کہ یہ بیبیاں گھر کا کام کچھ نہیں دیکھتیں تھیں۔ ماشاء اللہ ماشاء اللہ بھرا کنبہ‘ آیا گیا‘ دور نزدیک کے رشتے دار سحر و افطار میں تڑکے سے لگ جاتیں۔ کیا ہمت تھی ان کی اور دوسری بیبیوں کی۔ ایک ہماری ملانی بی تھیں جنہوں نے گھر بھر کی بچیوں اور لڑکیوں کو کلام پاک پڑھایا۔ کیا بیبیاں تھیں رمضان تو اصل ان کا تھا کیا نور برستا تھا ان پر، بچیوں کو قرآن پاک بھی پڑھا رہی ہیں‘ ساتھ ساتھ اپنی بھی تلاوت جاری ہے گھر کے سارے کام کاج، پکانا، مصالحہ پیسنا، اور صحن دھونا سب خود کرتیں۔ تہجد کے وقت اٹھ کر جاڑوں میں ساڑھے تین بجے سے تلاوت اور تسبیح شروع ہوجاتی‘ نفل تو مانو بیس تو ضرور ہوجاتے ہونگے۔

عزیز بہنو! غیبت اور چغلی سے بچو احادیث میں ان کی بڑی مذمت آئی ہے ''حضور ﷺ نے فرمایا غیبت (گناہ کے اعتبار سے) زنا سے بھی زیادہ سخت ہے۔'' حضور ﷺ کے پاس دو خواتین کو لایا گیا‘ کہ یہ دونوں روزہ سے ہیں لیکن جان کنی کی حالت میں ہیں‘ آپ ﷺ نے ایک پیالہ دیا اور ان دونوں سے کہا کہ اس میں قے کرو تو انہوں نے عرض کی اے اللہ کے رسول ﷺ! کس چیز کی قے کریں؟ ہم تو روزہ سے ہیں تو آپ ﷺ نے دوبارہ فرمایا‘ اس میں قے کرو‘ انہوں نے قے کی‘ تو تازہ گوشت کی بوٹیاں نکلیں‘ انہوں نے حیران ہوکر سوال کیا‘ ہم نے تو یہ نہیں کھایا‘ آپ ﷺ نے فرمایا تم نے ایک مسلمان کی غیبت کی تھی اور کسی مسلمان کی غیبت کرنا اپنے مردہ مسلمان بھائی کا گوشت کھانے کے برابر ہے‘ یہ وہ گوشت ہے''۔

بہنو! ذرا سوچو! حضور ﷺ کا مبارک زمانہ تھا وہ روزہ دار خواتین صحابیہ تھیں‘ ان سے ایسی غلطی ہوئی جس کو وہ غلطی ہی نہیں سمجھتی تھیں‘ اس واقعہ میں آنے والی امت کیلئے سبق ہے۔ آج 1400 سال کے بعد اس پرفتن دور میں ہم نے کبھی بیٹھ کر وہ گناہ سوچے ہیں جو غیر محسوس طریقے سے ہماری ذات کے اندر‘ ہمارے گھروں کے اندر‘ ہمارے معاشرے کے اندر پیوست ہوچکے ہیں؟ پورا سال ہم اپنی مرضی سے دن رات گزارتے ہیں‘ کیا اس مبارک ماہ کے آغاز میں ہم نے کبھی عہد کیا ہے کہ اس ایک ماہ کو ہم صرف اللہ کیلئے گزاریں گے تاکہ قیامت کے دن یہ ہمارے حق میں گواہی دے سکے۔ حضور ﷺ نے فرمایا جو شخص روزے کو اس کے آداب کے ساتھ پورا کرتا ہے روزہ اس کو دعا دیتا ہے کہ جیسے تو نے میرا اکرام کیا‘ اللہ اسی طرح تیرا اکرام کرے۔

تم عورت نہیں پھولوں کا گلشن ہو اسی لیے تو اسلام تمہیں ہر ایرے غیرے کے سامنے ناز نخرے دکھانے سے منع کرتا ہے اور اگر ان سب حدود کا خیال نہیں رکھو گی‘ بے پردہ ہوکر، محرم نامحرم کا فرق مٹا کر، کیٹ واک، ماڈلنگ یا کسی بھی فیشن کی لپیٹ میں آکر اپنا مقام بھول جاؤ گی تو تم روز قیامت ایک ٹنڈ منڈ درخت کی طرح قیامت کا اندھیرا بن کر تمہارہ جاؤ گی‘ اللہ بھی اس عورت سے ناراض ہوتا ہے جو ان سب حدود کو بھول جاتی ہے‘ اللہ نے خدیجۃ الکبریٰؓ کو پہلی مسلمان اور مومنہ عورت ہونے کے باوجود اور سیدہ عائشہؓ کو ان کی ہزار، علم و دانش کے باوجود جنت کی عورتوں کا سردار نہیں بنایا بلکہ آپ ﷺ نے جب صحابہ کرامؓ سے پوچھا وہ کونسی عورت ہے جس پر اللہ راضی رہتا ہے‘ صحابہ کرامؓ خاموش رہے‘ (باقی صفحہ نمبر 55 پر)

 درد سر: دہکتے کوئلوں پر ذرا سی شکر ڈال کر اس کا دھواں لیں‘ درد ختم ہوجائے گا ☆ لیموں کا رس پیشانی پر ملیں درد سر ختم ہوجائے گا۔

مرگی سے نجات کیلئے آزمودہ گھریلو علاج

ڈاکٹر رانا ندیم احمد

کے دوران مریض کا جسم اکڑ جاتا ہے‘ مریض کی گردن پیچھے کی جانب کھینچ جاتی ہے اور مریض کا سر ایک جانب کو مڑ جاتا ہے تشنج کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے سانس رکنے اور آکسیجن کی کمی کی وجہ سے چہرہ نیلگوں یا سیاہی مائل بھی ہوسکتا ہے

مرگی کا طبی نام صرع ہے یہ بیماری اعصابی راستوں اور دماغی خانوں میں ناقص اور زہریلے مادوں (سدوں) کے جمع ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر یہ ناقص مادے دماغ میں پیدا ہوں تو صرع دماغی‘ اگر معدہ میں پیدا ہوں تو صرع معدی اور اگر اعصابی طور پر پیدا ہوں تو صرع اعصابی کہلاتا ہے۔ یہ مرض بلغمی مادہ سے اکثر اور صفراوی مادے سے کبھی کبھار لاحق ہوتا ہے۔

مرگی کے اسباب

مرگی کے مقامی اسباب میں دوران حمل سر پر چوٹ لگنا‘ ہائی بلڈ پریشر کا ہونا‘ شراب نوشی‘ خوف و دہشت‘ بعض جنسی امراض‘ گوشت کا زیادہ استعمال‘ عورتوں میں امراض رحم وغیرہ اہم ہیں۔

مرگی کے جدید طب میں اسباب

جدید طب میں مرگی کے درج ذیل اسباب ہیں۔ پیدائشی طور پر ذہنی نقص کا ہونا‘ دماغی جریان خون‘ دماغی رسولی‘ جزوی فالج‘ دماغی جھلیوں کا ورم‘ دماغ کے مخصوص ابھاروں کی کمی‘ دماغی بافتوں کی ادھوری نشوونما‘ دماغی نسیجوں کی ملابت‘ زہریلی ادویات مثلاً کوکین‘ کیفین‘ الکوہل اور سیسہ کے مرکبات کا استعمال‘ دماغ کو مناسب طور پر آکسیجن کا بہم نہ پہنچنا۔

مرگی کے دورہ سے پہلے کی علامات: مرگی کے مریض کو دورہ سے قبل پاؤں میں ٹھنڈک یا سنسناہٹ محسوس ہوتی ہے۔ دل میں گھبراہٹ اور پیٹ میں جلن اور خلش محسوس ہوتی ہے۔ دل میں گھبراہٹ ہونے کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے کبھی کبھار مریض کو ڈراؤنی شکل بھی نظر آتی ہے۔ سائے نظر آتے ہیں آنکھوں کے آگے چنگاریاں چھوٹتی نظر آتی ہیں جس کی وجہ سے مریض بری طرح ڈر جاتا ہے کبھی کبھار اسے خوشبو آنے لگتی ہے کانوں میں باجے بجتے ہیں۔ اس کے منہ کا ذائقہ بدل جاتا ہے ذائقہ کڑوا یا نمکین محسوس ہوتا ہے اور کبھی مریض دورہ سے پہلے عجیب وغریب حرکتیں کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے اسے آسیب زدہ سمجھ لیا جاتا ہے۔

مرگی کے دورہ کے وقت علامات

دورہ کے دوران مریض کا جسم اکڑ جاتا ہے اور عموماً مریض چیخ بھی مارتا ہے۔ مریض کی گردن پیچھے کی جانب کھینچ سی جاتی ہے اور مریض کا سر ایک جانب کو مڑ جاتا ہے تشنج کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے سانس رکنے اور آکسیجن کی کمی کی وجہ سے چہرہ نیلگوں یا سیاہی مائل بھی ہوسکتا ہے۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتی ہے اور بعض دفعہ زبان دانتوں کے نیچے آکر کٹ جاتی ہے۔ مریض کا بول وبراز ان جانے میں خارج ہوجاتا ہے۔ اس دوران مریض کو تھوڑے تھوڑے وقفے سے جھٹکے لگتے رہتے ہیں کبھی کبھار ان جھٹکوں کا دورانیہ تقریباً آدھا گھنٹہ تک طویل ہوسکتا ہے۔ پھر مریض کا جسم ٹھنڈا ہوجاتا ہے اور مریض ایک لمبا سانس لیکر بے ہوش ہوجاتا ہے۔ مریض کی سانس میں خرخراہٹ کی آواز آتی رہتی ہے اور چہرہ سرخ ہونے لگتا ہے۔ سانس کچھ بہتر ہوجاتی ہے اور مریض کچھ دیر کے بعد ہوش میں آجاتا ہے تاہم بعض اوقات مریض سر درد‘ چکر کی شکایت کرتا ہے اور پھر دورہ کے بعد گہری نیند سو جاتا ہے۔

مرگی کے دورہ کے دوران احتیاطیں

درج ذیل احتیاطی تدابیر کو مدنظر رکھ کر مرگی کے مریض کو شدید ذہنی اور جسمانی چوٹوں سے بچایا جاسکتا ہے۔ مثلاً دورہ کے دوران مریض کے لواحقین بے جا چیخ و پکار سے پرہیز کریں کیونکہ مریض گھبرا کر اپنے آپ کو زخمی بھی کرسکتا ہے۔ دورہ کے دوران مریض کو کروٹ کے بل لٹائیں تاکہ اس کی زبان دانتوں میں آکر زخمی یا کٹ نہ جائے۔ اس مقصد کیلئے مریض کے منہ میں کپڑا رکھ دیں۔ مریض کے قمیض کے بٹن کھول دیں۔ دورہ کے دوران مریض کے پاؤں اور ٹانگوں کے نیچے نرم کپڑا رکھ دیں تاکہ مریض زخمی نہ ہوسکے۔

مرگی کا آسان گھریلو علاج

تمباکو کے پتے 4 ماشہ آدھا کلو پانی میں خوب اچھی طرح ابال لیں تقریباً ایک گھنٹہ پکائیں اچھی طرح چھان کر ایک کپ صبح‘ شام مریض کو کھانے کے بعد پلائیں انشاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا مدت علاج ایک ماہ ہے۔ مرگی میں تیز مرچ مصالحہ اور چٹ پٹی اشیاء سے پرہیز کرائیں اور مریض کو نرم غذا دیں۔

مناقب صحابہ واہل بیت

قسط نمبر 9

حضرت عمران بن حصینؓ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا: ’’میری امت میں بہترین زمانہ میرا ہے پھر ان کیساتھ والوں کا اور پھر ان کے ساتھ والوں کا‘‘۔ **(بخاری)**

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ آقا ومولیٰ ﷺ نے فرمایا ’’ستارے آسمان کیلئے امن کا باعث ہیں‘ جب ستارے چلے جائیں گے تو آسمان واقع ہوجائے گا جس کا اس سے وعدہ کیا گیا ہے۔ میں اپنے صحابہ کیلئے امن ہوں جب میں چلا جاؤں گا تو میرے صحابہ پر واقع ہوجائے گا جس کا ان سے وعدہ کیا گیا ہے اور میرے صحابہ میری امت کیلئے امن وامان ہیں جب میرے صحابہ چلے جائیں گے تو میری امت پر واقع ہوجائے گا جوان سے وعدہ کیا گیا ہے۔ **(مسلم‘ مشکوٰۃ)**

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ’’میرے کسی صحابی کو برا نہ کہو کیونکہ تم میں سے اگر کوئی احد پہاڑ کے برابر سونا خرچ کرے تو ان کے ایک مُد یا اس کے نصف کے ثواب کو بھی نہیں پہنچے گا۔ **(بخاری‘ مسلم)**

حضرت عمرؓ سے روایت ہے کہ نور مجسم ﷺ نے فرمایا: ’’میرے صحابہ کی عزت کرو کیونکہ وہ تم میں بہتر ہیں پھر وہ لوگ جو ان سے متصل ہیں پھر وہ لوگ بہتر ہیں جو انکے ساتھ والے ہیں **(نسائی)**

حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ’’اس مسلمان کو آگ نہیں چھوئے گی جس نے مجھے دیکھا یا میرے دیکھنے والے کو دیکھا۔ **(ترمذی)**

حضرت عبداللہ بن مغفلؓ سے روایت ہے نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ’’میرے صحابہ کے بارے میں اللہ تعالیٰ سے ڈرنا‘ میرے بعد انہیں نشانہ نہ بنالینا‘ جو ان سے محبت کرتا ہے تو وہ مجھ سے محبت کرنے کی وجہ سے ان سے محبت کرتا ہے اور جو ان سے عداوت رکھتا ہے تو وہ مجھ سے عداوت رکھنے کی وجہ سے ان سے عداوت رکھتا ہے جس نے انہیں تکلیف دی اس نے مجھے تکلیف دی اور جس نے مجھے تکلیف دی اس نے اللہ تعالیٰ کو تکلیف دی اور جس نے اللہ تعالیٰ کو تکلیف دی تو قریب ہے کہ اللہ تعالیٰ اسے پکڑے۔ **(ترمذی‘ مشکوٰۃ)**

جنسی کمزوری سے نجات کے لئے

ادرک کا جوس مقوی باہ اور جنسی کمزوری کا عمدہ علاج ہے بہتر نتائج کیلئے آدھا چمچ ادرک کا جوس ہاف بوائلڈ انڈے اور شہد کے ساتھ روزانہ رات کو ایک ماہ تک استعمال کریں نامردی اور سرعت انزال کیلئے مفید ہے۔

بدنصیب روزہ دار: بدنصیب وہ شخص ہے جس نے رمضان کا مہینہ پایا اور اپنے گناہوں کی بخشش حاصل نہ کی۔

بیماریوں کا درود شریف سے علاج

ع،م چوہدری

اگر کسی شدید قسم کی بیماری میں مبتلا مریض کے سرہانے اس درود پاک کو سومرتبہ پڑھا جائے اوراس کے بعد نبی اکرم ﷺ کے واسطہ سے اللہ تعالیٰ سے بیمار کی صحت یابی کیلئے دعا کرے تو اللہ تعالیٰ بحرمت رسول اکرم ﷺ دعا قبول فرمائے گا۔

قید سے رہائی کا مجرب درود شریف

ایک دفعہ سلطان عبدالحمید نے مدینہ منورہ کے گورنر بصری (پاشا) کوحضرت علامہ یوسف بن اسماعیل نبہانی رحمتہ اللہ علیہ کی گرفتاری کا حکم دیا مگر علامہ یوسف نبہانیؒ بالکل مطمئن گھبراہٹ اور پریشانی کا نام تک نہ تھا۔ آپؒ عالم اسلام کی ممتاز شخصیت تھے۔ شہر کے لوگ ملاقات کیلئے اُمڈ پڑے۔ دوران ملاقات علماء اور زعماء ملت نے علامہ سے کہا کہ اگر اجازت ہوتو ہم آپ کی رہائی کیلئے سلطان سے اپیل کرتے ہیں آپؒ نے فرمایا کہ اگر اپیل کرنا ہی ہے تو سلطان کونین ﷺ کی بارگاہ اقدس میں اس درود وسلام کے ذریعے استغاثہ کریں۔ چنانچہ اس درود پاک کی برکت سے تین دن کے اندر ہی سلطان نے علامہ یوسف نبہانیؒ کے باعزت بری کرنے کا حکم نامہ جاری کردیا۔ جوکوئی قید میں اس درود پاک کو کثرت سے پڑھے گا وہ قید سے انشاء اللہ جلد رہائی پائے گا۔

درود شریف یہ ہے:۔

صَلَّی اللّٰہُ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمْ صَلٰوۃً سَلَامًا عَلَیْکَ رَسُوْلَ اللّٰہِ قُلَّتْ حِیْلَتِیْ اَنْتَ وَسِیْلَتِیْ اَدْرِکْنِیْ سَیِّدِیْ.

سکون قلب کیلئے

اس درود شریف کا سب سے بڑا فائدہ ہے کہ سکون قلب کی دولت سے مالا مال ہوجاتا ہے۔ دین و دنیا میں اسے کسی چیز کی کمی نہیں رہتی۔ درود شریف یہ ہے:۔

صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَسَلَّمْ.

پاؤں سن ہوجائے تو!

اگر کسی کا پاؤں سن ہوجائے تو مندرجہ ذیل درود شریف کو پڑھے اور پاؤں کے ناخوں پرتھوک لگائے انشاء اللہ فوراً سن اتر جائے گی۔ درود پاک یہ ہے:۔

صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ

ہر بلا اور مصیبت کیلئے

ہر مصیبت اور بلا جو لوگوں پر نازل ہوتی ہے اس کو یہ درود شریف دفع کر دیتا ہے درود پاک یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

شدید بیماری میں

اگر کسی شدید قسم کی بیماری میں مبتلا مریض کے سرہانے اس درود پاک کو سومرتبہ پڑھا جائے اوراس کے بعد نبی اکرم ﷺ کے واسطہ سے اللہ تعالیٰ سے بیمار کی صحت یابی کیلئے دعا کرے تو اللہ تعالیٰ بحرمت رسول اکرم ﷺ دعا قبول فرمائے گا۔

اگر کوئی اس درود پاک کا ورد ہر نماز کے بعد رکھے گا وہ ذلت سے نکل کر عظمت میں آجائے گا اگر کسی حاکم یا کسی افسر کے پاس جائے گا تو وہ عزت کرے گا۔ درود شریف یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی حَبِیْبِکَ الْمُصْطَفٰی وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمْ.

حل مشکلات کیلئے اکسیر اعظم

یہ درود شریف خیروبرکت کیلئے بہت اکسیر ہے لہٰذا جو شخص چاہے کہ اس کے گھر بار، کاروبار اور مال و دولت میں خیروبرکت ہواور اولاد پر اللہ کی رحمت ہوتو اسے چاہیے کہ بعد نماز فجر روزانہ اس درود پاک کو گیارہ مرتبہ پڑھے۔

جو شخص سوتے وقت 100 مرتبہ یہ درود شریف پڑھے اللہ تعالیٰ اس کے مال و جان کو ہمیشہ حفاظت میں رکھے گا اور جو ادائے قرض کی نیت سے گیارہ دن تک روزانہ بعد نماز عشاء 313 مرتبہ پڑھے بہت جلد قرضے سے انشاء اللہ نجات پائے گا۔

اگر کوئی شخص کسی ذہنی پریشانی میں مبتلا ہوتو اسے چاہیے کہ سات دن تک بعد نماز عشاء اسے 111 مرتبہ پڑھے انشاء اللہ ذہنی پریشانی فوراً ختم ہوجائے گی۔

یہ درود شریف حل مشکلات، دفع رنج والم اور دفع مرض کیلئے بہت مؤثر ہے۔ 92 یا 121 یا 313 مرتبہ تین ہفتہ یا چالیس روز تک وقت معینہ میں پڑھے۔ درود پاک یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ صَلَوَاتِکَ وَبَرَکَاتِکَ وَرَحْمَتِکَ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ وَاِمَامِ الْمُتَّقِیْنَ وَخَاتَمِ النَّبِیِّیْنَ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُوْلِکَ اِمَامِ الْخَیْرِ وَقَائِدِ الْخَیْرِ وَرَسُوْلِ الرَّحْمَۃِ.

نیکیوں کے پہاڑ

مصباح زاہد

جو ایک بار آیت الکرسی پڑھے گا اس کے ہر حرف کے بدلے میں ہزار ہزار سال کا ثواب اس کے نام لکھا جائے گا۔

- جو عصر کی نماز کے بعد 10 بار سورۃ القدر پڑھے گا اس دن کی تمام مخلوق کی نیکیوں کے برابر ثواب پائے گا۔
- اللہ ہو کثرت سے پڑھنے والا روشن دل اور روشن قبر پائے گا اور قبر میں جسم اور کفن امانت رہے گا۔
- ہر نماز کے بعد 7 بار یا باری کا وظیفہ پڑھنے سے قبر میں سانپ کیڑے نہیں کھائیں گے۔
- 100 بار اللہ اکبر روزانہ پڑھنے سے 100 غلام آزاد کرنے کا ثواب پائے گا۔
- جو ایک بار آیت الکرسی پڑھے گا اس کے ہر حرف کے بدلے میں ہزار ہزار سال کا ثواب اس کے نام لکھا جائے گا۔
- جو فرض نماز کے بعد سورۃ المزمل پڑھے گا ہر حرف کے بدلے ایک لاکھ نیکی عطا ہوگی۔ اور اتنے ہی گناہ معاف ہونگے اور نبی ﷺ کے ساتھ جنت میں جائے گا۔
- جو سوتے وقت سورۃ فاتحہ اور سورۃ اخلاص پڑھے گا بروز قیامت امینوں میں ہوگا اور پیغمبروں کے بعد سب سے پہلے جنت میں جائے گا اور جنت میں جاتے وقت عیسیٰؑ کے نزدیک ہوگا۔
- جو تیسرا کلمہ ایک بار پڑھے گا ایک لاکھ نیکیاں پائے گا ایک لاکھ برائیاں دور ہوتی ہیں ایک لاکھ درجے بلند ہوتے ہیں۔
- جو ایک دفعہ جَزَی اللّٰہُ عَنَّا مُحَمَّدً مَا ھُوَا اَھْلُہٗ پڑھے گا 70 ہزار فرشتے ایک ہزار سال تک نیکیاں لکھتے رہیں گے۔
- فجر کی نماز کے بعد 100 آیات کلام پاک سے دیکھ کر پڑھنے سے آسمانوں کے تاروں سے لے کر ریت کے ذروں تک کل مخلوق کے تعداد کے مطابق نیکیاں ملیں گی۔
- جو شخص چوتھا کلمہ بعد نماز فرض تین بار پڑھے گا ہر رکعت پر اسی سال کی عبادت کا ثواب پائے گا۔ بستر پر پڑھنے سے تمام گناہوں کا کفارہ ہوجائے گا۔ صبح بیدار ہوکر پڑھے تو ستر سال کی عبادت کا ثواب ملے گا جو شب جمعہ کو چالیس بار چوتھا کلمہ پڑھے حج کا ثواب پائے گا۔
- جو ایک بار لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَاشَرِیْکَ لَہٗ اَحَدً صَمَدً الَمْ یَلِدْ وَلَمْ یُوْلَدْ وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُوًا اَحَدْ پڑھے بیس لاکھ نیکیاں پائے۔

معین شہزاد، بہاولپور

جیسے خیالات' ویسی زندگی

خوف توانائی کو زیادہ بیکار کرتا ہے۔ تخریبی سوچ میں فلمی مکالمے اور گیت دہراتے رہنا' فحش اور بے مقصد لٹریچر پڑھنا اور اس کے مناظر کو تصوروں میں لاکر دل بہلاتے رہنا' کوئی لڑکی پاس سے گزر جائے تو تصوروں میں اس سے محبت کرنا شامل ہے

توانائی سے مراد جسمانی طاقت نہیں جس سے آپ تین من وزن اٹھا سکتے ہیں۔ توانائی سے مراد نفسیاتی قوت ہے جسے قرآن نے روحانی یا ایمانی قوت کہا ہے۔ توانائی کو آپ دو حصوں میں تقسیم کرسکتے ہیں۔ جسمانی اور نفسیاتی' جسم کی طاقت عمر کے ساتھ ساتھ گھٹتی جاتی ہے اور بوڑھا ہو کر انسان چارپائی سے اٹھنے کے بھی قابل نہیں رہتا۔ جسمانی طاقت کو نفسیاتی توانائی ایسا سہارا دیئے رکھتی ہے جس سے انسان وقت سے پہلے ہمت نہیں ہارتا۔ آپ نے ستر برس سے زیادہ عمر کے بوڑھے دیکھے ہوں گے جو جوانوں کی طرح گردن تان کر چلتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ گلی ڈنڈا کھیلنے لگتے ہیں۔ کشتی' کبڈی' ہاکی اور فٹ بال کے میچوں میں جاکر کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی ایسے جوش وخروش سے کرتے ہیں جیسے وہ خود کھیل میں شریک ہوں' یہ نفسیاتی توانائی کا کرشمہ ہے۔ آپ نے ایسے جواں سال آدمی بھی دیکھے ہوں گے جو اس طرح چلتے ہیں جیسے سر پر پہاڑ آن پڑا ہو۔ بات کرتے ہیں تو شک ہوتا ہے جیسے ان کا کوئی عزیز فوت ہوگیا ہو۔ ان کے چہرے اداس اور ہونٹ مسکراہٹ سے محروم ہوتے ہیں۔ ذرا سی مشقت کرنی پڑے تو وہ دق کے مریضوں کی طرح ڈھیر ہوجاتے ہیں۔ ان لوگوں میں جسمانی طاقت ضرور ہوتی ہے مگر نفسیاتی توانائی کو انہوں نے بیکار کررکھا ہے۔ لہٰذا ان کی جسمانی طاقت بھی مفلوج ہوگئی ہے اور وہ کہتے ہیں کہ نہ جانے کونسا نامراد روگ لگ گیا ہے جس کی کوئی تشخیص ہی نہیں کرسکتا۔

نفسیاتی توانائی کبھی کم نہیں ہوتی بلکہ جتنا زیادہ استعمال کرواتا ہی بڑھتی ہے۔ اس کی مثال گاڑی کے ڈائنمو کی ہے جو انجن کے چلنے کے ساتھ بیٹری کو چارج کرتا رہتا ہے اگر بگڑ جائے تو بیٹری فوراً ختم ہوجاتی ہے جن خواتین وحضرات کو جسم ٹوٹنے اور اداس رہنے کی شکایت ہے انہوں نے اپنے ڈائنمو خراب کررکھے ہیں۔

نفسیاتی توانائی یا صحیح معنوں میں روحانی قوت کے بینظیر مظاہرے ستمبر 1965ء اور دسمبر 1971ء کی جنگوں میں پاک فوج نے کئے تھے۔ مسلسل سترہ دن اور سترہ راتیں آنکھ جھپکے بغیر' ایک آدھ منٹ آرام کئے بغیر اور پہلے تین چار دن کچھ کھائے پیے بغیر لڑتے رہنا اس حقیقت کا ثبوت ہے کہ انسان کے اندراتنی قوت ہوتی ہے جس کی کوئی حد مقرر نہیں کی جاسکتی۔

محاذ سے بعض ایسے زخمی ہسپتال لائے گئے تھے جنہیں میڈیکل سائنس کی رو سے تین چار گھنٹے پہلے مرا ہوا ہونا چاہیے تھا بعض کے سر کھل گئے تھے بعض کے سینے اور پیٹ چاک تھے۔ ہسپتال پہنچنے تک جسم میں خون کا ایک قطرہ باقی نہ رہا تھا پھر بھی وہ زندہ تھے بلکہ آپریشن ٹیبل پر غشی کی حالت میں نعرے لگاتے اور اٹھنے کی کوشش کرتے تھے۔ اس توانائی کا تعلق انسانی نفسیات سے ہوتا ہے۔

یہ توانائی صرف پاک فوج کے جوانوں میں ہی نہیں آپ سب میں موجود ہے۔ ہم بہت سے آدمیوں کی مثالیں پیش کرسکتے ہیں جو عام حالات میں چلتی پھرتی لاشیں لگتے ہیں لیکن خطرے کے وقت انہوں نے جسمانی طاقت کے حیران کن کارنامے کردکھائے۔ اکیلی عورت کا ڈاکوؤں سے مقابلہ اور ڈاکوؤں کو بھگا دینے کے کئی واقعات آپ نے سنے ہوں گے۔

ہمارا ایک دوست ابھی تک حیران ہے کہ وہ چھ فٹ بلند دیوار کس طرح پھلانگ گیا تھا۔ ایک آدمی آتش بازی کا بہت سارا سامان زمین پر رکھے بیچ رہا تھا قریب ایک چھ فٹ اونچی دیوار تھی۔ میرا دوست آتش بازی اور دیوار کے درمیان کھڑا تھا۔ کسی طرح آتش بازی کے سامان کو آگ لگ گئی پٹاخے پھٹنے لگے اور ہوائیاں زناٹوں سے ہر طرف اڑنے لگیں۔

ہمارا دوست کہتا ہے کہ میں پھٹتے ہوئے بارود اور دیوار کے درمیان کھڑا تھا دو سیکنڈ بعد دیوار میرے اور بارود کے درمیان تھی مجھے کچھ علم نہیں کہ کسی شہ زور نے مجھے چھ فٹ اونچی دیوار سے دوسری طرف پھینک دیا تھا۔ یہ شہ زور نفسیاتی توانائی ہے۔

یہ حقیقت مسلمہ ہے کہ انسان کے اندر توانائی کا لامحدود ذخیرہ موجود ہے اور یہ بھی مسلمہ حقیقت ہے کہ اس توانائی کو جتنا استعمال کرواتی ہی بڑھتی ہے۔ ہم پیچھے بیان کرآئے ہیں کہ ماہرین نفسیات نے کہا ہے کہ ایک اوسط درجہ انسان نیم بیداری کی حالت میں روزمرہ کے کام کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ ان میں جوش وخروش نہیں ہوتا اور وہ مردہ دل ہوتے ہیں۔ وہ حالات کا مقابلہ کرنے کی بجائے اپنے آپ کو حالات کے حوالے کردیتے ہیں۔ ان کی مثال ان ملاحوں کی ہے جو طوفان میں کشتی کو قابو میں رکھنے کی بجائے کشتی کو طوفان کے حوالے کردیتے ہیں لہٰذا شکست قبول کرنے سے گریز کریں۔ علم نفسیات نے چند عملی طریقے تجویز کئے ہیں جن پر سختی سے عمل کرنے سے آپ اپنی توانائی کو بیدار کرسکتے ہیں ہم ایسے بہت سے طریقے بیان کرآئے ہیں ان پر عمل کریں۔

یہ توانائی ضائع ہونے کا باعث یہ ہوتا ہے کہ جب آپ کا دماغ سوچتا ہے تو توانائی استعمال ہوتی ہے اگر سوچ تعمیری ہے تو توانائی بڑھتی ہے اور اگر سوچ تخریبی ہے تو توانائی ضائع ہوتی ہے تخریبی سوچ میں حسد' جلن' کڑھن' غصہ' چڑچڑاپن' بے معنی اور بے بنیاد خوف' دوسروں کے نقائص کے متعلق سوچتے رہنا اور کام میں دلچسپی نہ لیتے ہوئے کام سے نفرت کا جواز سوچتے رہنا شامل ہے۔

خوف توانائی کو زیادہ بیکار کرتا ہے۔ تخریبی سوچ میں فلمی مکالمے اور گیت دہراتے رہنا' فحش اور بے مقصد لٹریچر پڑھنا اور اس کے مناظر کو تصوروں میں لاکر دل بہلاتے رہنا' کوئی لڑکی پاس سے گزر جائے تو تصوروں میں اس سے محبت کرنا اور دماغ میں جنسی اشتعال پیدا کئے رکھنا خاص طور پر شامل ہے۔ ان عادتوں سے توانائی بیکار ہوجاتی ہے۔ توانائی کے ضیاع کو روکنے کیلئے اپنی سوچوں پر قابو پانا لازمی ہے۔ اس مقصد کے حصول کیلئے آپ کو ان تمام ہدایات پر عمل کرنا ہوگا جو ہم بیان کرآئے ہیں۔ مختصر یہ کہ آپ کی سوچ تعمیری ہو تخریبی نہ ہو۔ مثبت ہو منفی نہ ہو اور خوشگوار ہو شکست خوردہ نہ ہو۔

مفت روحانی پھکی سے میری بیماریاں ٹل گئیں

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میں ایک بینک میں مینجمنٹ کے فرائض سرانجام دیتا ہوں' عرصہ دراز سے میں آدھے سر درد کی شدید تکلیف میں مبتلا تھا' ڈھیروں علاج کئے مگر افاقہ نہ ہوا' ایک ملنے والے سے اپنی تکلیف کا تذکرہ کیا' اس نے مجھے روحانی پھکی کا ایک پیکٹ لاکر دیا اور ساتھ یہ کہا کہ قدر کرنا' قدر ہی سے سب کچھ ملتا ہے' خیر میں نے روحانی پھکی پابندی سے استعمال کرنا شروع کردی' چند روز بعد مجھے اپنے درد میں افاقہ محسوس ہونا شروع ہوگیا' آخر ایک کے مسلسل استعمال سے میرا عرصہ دراز کا یہ درد ختم ہونے کیساتھ ساتھ قوت حافظہ میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ **(ارشد زبیر' سیالکوٹ)**

 خشکی کیلئے: مہندی میں لیموں کے رس کے چند قطرے اور انڈا ملا کر بالوں میں لگانے سے خشکی دور ہوتی ہے' یہ آمیزہ لگانے کے بعد ایک گھنٹہ بعد سر دھولیں۔

سعادت کے دن عبادت کی راتیں

حضرت علیؓ نے کہا کہ اگر اللہ تعالیٰ امت محمدﷺ کو عذاب دینا چاہتا تو ان کو رمضان کا مہینہ کبھی نہ عطا فرماتا' رمضان کا مہینہ امت محمدیﷺ کیلئے امن وامان کا مہینہ ہے جس نے رمضان کے آخری جمعہ میں ظہر اور عصر کے درمیان میں کوئی قضاء نماز ادا کی اس نے گویا ستر سال تک عبادت کی

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرمﷺ نے ارشاد فرمایا بلاشبہ جنت ماہ رمضان کیلئے شروع سال سے اخیر سال تک سجائی جاتی ہے جب رمضان شریف کا مہینہ شروع ہوتا ہے تو جنت (اللہ تعالیٰ سے) عرض کرتی ہے ''اے اللہ! اس مبارک مہینہ میں اپنے بندوں میں سے کچھ بندے میرے اندر قیام کرنیوالے مقرر فرمادیجئے۔ (جو عبادت کرکے میرے اندر داخل ہوسکیں) اسی طرح حوریں بھی عرض کرتی ہیں کہ اے خدائے ذوالجلال! اس بابرکت مہینہ میں اپنے بندوں میں سے ہمارے واسطے کچھ خاوند مقرر فرمادیجئے چنانچہ جس شخص نے رمضان شریف کے مہینہ میں اپنے نفس کی حفاظت کی اور کوئی نشہ آور چیز نہ پی اور نہ کسی مومن پر کوئی بہتان لگایا اور نہ کوئی گناہ کبیرہ کیا تو اللہ جل شانہ رمضان شریف کی ہر رات میں اس بندہ کی سو حوروں سے شادی کردیتے ہیں اور اس کیلئے جنت میں ایک محل سونے، چاندی، یاقوت اور زمرد کا تیار کردیتے ہیں، اس محل کی لمبائی چوڑائی کا یہ عالم ہے کہ اگر ساری دنیا اکٹھی کرکے اس محل میں رکھ دی جائے تو ایسی معلوم ہو جیسے دنیا میں کوئی بکریوں کا باڑہ ہو یعنی جس طرح تمام دنیا کے مقابلہ میں بکریوں کا باڑہ چھوٹا سا معلوم ہوتا ہے اسی طرح اگر ساری دنیا جنت کے اس محل میں رکھ دی جائے تو بکریوں کے باڑے کی طرح چھوٹی سی معلوم ہوگی۔

اور جس شخص نے اس مبارک مہینہ میں کوئی نشہ والی چیز پی یا کسی مومن پر کوئی بہتان لگایا یا کوئی گناہ کبیرہ کیا تو اللہ تعالیٰ اس کے سال بھر کے نیک اعمال ختم کردینگے۔ لہٰذا رمضان شریف کے مہینہ میں بے احتیاطی سے بچیں کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ کا مہینہ ہے۔ اس میں اللہ کی حدود سے آگے نہ بڑھو، اللہ تعالیٰ نے تمہارے لیے گیارہ مہینے مقرر کیے ہیں جن میں تم طرح طرح کی نعمتیں استعمال کرتے ہو اور لذتیں حاصل کرتے ہو، رمضان کا مہینہ اللہ تعالیٰ نے اپنی عبادت کرانے کیلئے خاص فرمالیا ہے۔ لہٰذا رمضان کے مہینہ میں بے احتیاطی سے گریز کرو اور جان ودل سے اطاعت کرو۔ **(جمع الفوائد)**

ایک حدیث مبارکہ کے مفہوم کے مطابق ہے کہ اگر لوگوں کو یہ علم ہوجائے کہ رمضان اپنے اندر کتنی برکتیں اور سعادتیں رکھتا ہے تو سب لوگ یہ تمنا کرنے لگیں کہ سارا سال ہی رمضان رہے اور پورے سال روزے ہی رکھے جاتے رہیں۔ رمضان المبارک کی فضیلت واہمیت کا اندازہ اس حدیث سے کیا جاسکتا ہے کہ جب شعبان المعظم کا آغاز ہوتا تو اس کے آخری دنوں میں نبی اکرمﷺ صحابہ کرامؓ کو ایک جگہ جمع فرما کر ان سے خطاب فرماتے کہ ''اے لوگو بے شک تم پر ایک بڑا بابرکت اور رحمتوں والا مہینہ سایہ فگن ہے (یعنی آنے والا ہے) یہ ایسا مہینہ ہے کہ اس میں ایک رات ایسی ہے جو ہزار مہینوں سے بہتر ہے یعنی شب قدر، جس نے اس مہینے میں کوئی نیک کام کیا یعنی نفل ادا کیے اسے فرض کی ادائیگی کا ثواب ملے گا اور جس نے فرض ادا کیے اسے ایک فرض کی ادائیگی کے بدلے ستر فرائض کی ادائیگی کا ثواب دیا جائے گا۔ یہ صبر کا مہینہ ہے اور صبر ایسی نعمت ہے جس کا بدلہ جنت ہے۔ اس کا پہلا عشرہ رحمت' درمیانی عشرہ مغفرت اور تیسرہ عشرہ جہنم کی آگ سے نجات کا ہے۔'' **(سنن بیہقی)**

رمضان المبارک کی فضیلت کے بارے میں ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جب رمضان کا مہینہ شروع ہوتا ہے تو آسمان کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور ایک روایت میں ہے کہ جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور جہنم کے دروازے بند کردیئے جاتے ہیں اور شیاطین زنجیروں میں جکڑ دیئے جاتے ہیں اور ایک روایت میں آتا ہے کہ رحمت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔ **(بخاری ومسلم)**

ایک اور حدیث میں حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور سرور کائناتﷺ نے شعبان کے آخر میں وعظ فرمایا' اے لوگو! تمہارے پاس عظمت والا' برکت والا مہینہ آیا' اسکے روزے اللہ تعالیٰ نے فرض کیے اور اسکی رات میں قیام کرنا نفل قرار دیا ہے جو اس میں نیکی کا کوئی کام یعنی نفل عبادت کرے تو ایسا ہے جیسے اور مہینہ میں فرض ادا کیا اور جس نے ایک فرض ادا کیا تو ایسا ہے جیسے اور دنوں میں ستر فرض ادا کیے۔ یہ صبر کا مہینہ ہے اور صبر کا ثواب جنت ہے اور یہ غم خواری کا مہینہ ہے اور اس مہینہ میں مومن کا رزق بڑھایا جاتا ہے جو اس میں روزہ دار کو افطار کرائے اسکے گناہوں کیلئے مغفرت ہے اور اسکی گردن جہنم سے آزاد کردی جائے گی اور اس میں افطار کرانے والے کو ویسا ہی ثواب ملے گا جیسا روزہ رکھنے والے کو ملے گا اس کے ثواب میں کچھ کمی کئے بغیر' ہم نے عرض کیا یارسول اللہﷺ ہم میں سے ہر شخص وہ چیز نہیں پاتا جس سے روزہ افطار کرائے' حضورﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ یہ ثواب اس شخص کو بھی دے گا جو ایک گھونٹ دودھ یا ایک کھجور یا ایک گھونٹ پانی سے افطار کرائے اور جس نے روزہ دار کو پیٹ بھر کر کھانا کھلایا اسکو اللہ تعالیٰ میرے حوض سے سیراب کرے گا' کبھی پیاسا نہ ہوگا یہاں تک کہ جنت میں داخل ہوجائے گا اور جو اپنے غلام پر اس مہینہ میں تخفیف کرے گا (یعنی کام لینے میں کمی کردے) تو اللہ تعالیٰ اسے بخش دے گا اور جہنم سے آزاد فرمائے گا۔ (بیہقی)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدسﷺ نے فرمایا کہ میری امت کو رمضان شریف کے بارے میں ایسے پانچ انعامات ملے ہیں جو پہلی امتوں کو نہیں ملے۔

1۔ انکے منہ کی بدبو اللہ کے نزدیک مشک سے زیادہ محبوب ہے۔ 2۔ مچھلیاں ان کیلئے دعاء مغفرت کرتی ہیں۔ 3۔ ان کیلئے جنت روزانہ سجائی جاتی ہے۔ 4۔ سرکش شیطان جکڑ دیئے جاتے ہیں۔ 5۔ رمضان کی آخری رات میں روزہ داروں کی مغفرت کردی جاتی ہے۔

حضرت عمرؓ حضور اقدسﷺ سے نقل کرتے ہیں کہ رمضان المبارک میں اللہ تعالیٰ کو یاد کرنے والا شخص بخشا بخشایا ہے لہٰذا روزہ دار کو زیادہ سے زیادہ اللہ تعالیٰ سے دعا مانگتے رہنا چاہیے۔

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ رمضان المبارک کی ہر رات ایک منادی پکارتا ہے کہ اے خیر کو تلاش کرنے والے متوجہ ہو اور آگے بڑھ اور اے برائی کے طلبگار بس کر اور آنکھیں کھول اسکے بعد وہ فرشتہ کہتا ہے کہ کوئی مغفرت کا چاہنے والا ہے کہ اس کی مغفرت کی جائے' کوئی توبہ کرنے والا ہے کہ اس کی توبہ قبول کی جائے' کوئی دعا کرنے والا ہے کہ اس کی دعاء قبول کی جائے کوئی سائل ہے کہ اس کا سوال پورا کیا جائے۔

حضرت ابن عباسؓ کی ایک طویل حدیث ہے کہ جنت کو رمضان شریف کیلئے خوشبوؤں کی دھونی دی جاتی ہے اور شروع سال سے آخر سال تک رمضان کی خاطر سجایا جاتا ہے اور حضورﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ رضوان کو فرماتے ہیں کہ جنت کے دروازے کھول دے اور مالک (داروغہ جہنم) سے فرماتے ہیں

کہ احمد ﷺ کی امت کے روزہ داروں پر جہنم کے دروازے بند کردے اور آپ ﷺ نے یہ بھی فرمایا کہ رمضان شریف میں روزانہ افطار کے وقت حق تعالیٰ شانہٗ ایسے دس لاکھ افراد کو جہنم سے خلاصی عطا فرماتے ہیں جو جہنم کے مستحق ہو چکے تھے اور جب رمضان کا آخری دن ہوتا ہے تو جس قدر لوگ پورے ماہ میں جہنم سے آزاد کیے گئے تھے انکے برابر اس ایک دن میں آزاد فرماتے ہیں یعنی اگر رمضان المبارک تیس دن کا ہو تو انتیس دنوں میں جہنم سے خلاصی پانے کی تعداد دو کروڑ نوے لاکھ بنتی ہے پھر اتنی ہی تعداد لوگوں کی آخری دن جہنم سے خلاصی حاصل کرتی ہے تو جہنم سے آزادی کا پروانہ حاصل کرنے والے خوش نصیبوں کی کل تعداد پانچ کروڑ اسی لاکھ بنتی ہے۔

حضرت نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو رمضان میں مجالس ذکر میں سے کسی مجلس میں حاضر ہوتا ہے اللہ اس کیلئے ہر قدم کے عوض ایک سال کی عبادت لکھتا ہے اور قیامت میں وہ میرے عرش کے نیچے ہوگا اور جو رمضان میں جماعت پر مداومت کرتا ہے اللہ اسے ہر رکعت کے عوض میں نور کا شہر عطا فرمائے

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا رمضان سال کا قلب ہے جب وہ درست رہا تو تمام سال درست ہوجاتا ہے۔ جو رمضان کی پہلی شب کو سورۂ فتح پڑھتا ہے اس سال حوادثات سے محفوظ رہتا ہے جب فرشتہ روزہ لے کر اللہ کے پاس جاتا ہے تو اللہ ارشاد فرماتا ہے کہ میرے بندے نے تیرا اکرام کیا اور تیری تعظیم کی روزہ کہتا ہے کہ ہاں اے رب مجھے اپنے نفس کے نہایت اشرف مقام میں اس نے اتارا اور مجھے مائدۂ نماز اور تراویح پر ٹھہرایا اور میری خدمت کرنے کھڑا ہوگیا اور حرام سے اپنی دونوں آنکھوں کو بچائے رکھا اور کان کو باطل کے سننے سے محفوظ رکھا تو اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے کہ آج کے دن میں اسے مقعد صدق میں ذی قدرت بادشاہ کے پاس اتاروں گا

آپ ﷺ نے فرمایا ہے شعبان میرا مہینہ ہے' جیسے میں تمام انبیاء پر افضل ہوں اسی طرح یہ مہینہ بھی اور مہینوں سے افضل ہے اور رمضان اللہ کا مہینہ ہے اسکی فضیلت کا اندازہ نہیں ہوسکتا۔

حضرت نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ رمضان کی پہلی شب کو آسمان اور جنت کے دروازے کھل جاتے ہیں پھر اس کی آخری رات تک بند نہیں کیے جاتے اور جو بندہ اس کی کسی رات میں نماز پڑھتا ہے تو اللہ اس کیلئے ہر سجدہ کے عوض میں ایک ہزار اور سات سو نیکیاں لکھتا ہے اور جنت میں سرخ یاقوت کا گھر بناتا ہے جس میں ستر ہزار دروازے ہونگے ہر دروازے میں سونے کے دو پٹ یاقوت سرخ سے جڑے ہوئے ہونگے پس جب کوئی رمضان کا پہلا روزہ رکھتا ہے تو مہینے کے آخر دن تک اللہ اسکے سارے گناہ بخش دیتا ہے اور دوسرے رمضان تک کفارہ ہوجاتا ہے اور ہر دن کے عوض میں جس میں وہ روزہ رکھے گا اسے جنت میں ایک محل ملے گا جس میں ہزار سونے کے دروازے لگے ہوں گے اور اس کیلئے ستر ہزار فرشتے صبح سے شام تک استغفار کرتے رہیں گے رات اور دن کو جو سجدہ کریگا ہر سجدہ کے عوض میں اسے ایک درخت ملے گا جس کے سایہ میں اگر سوا سو برس تک چلتا رہے تب بھی اسے قطع نہ کرسکے۔

حضرت نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب قیامت ہوگی اللہ رضوان کے پاس وحی بھیجے گا کہ میں نے روزہ داروں کو انکی قبروں سے بھوکا پیاسا نکالا ہے ان کے استقبال میں جنت سے انکی خواہشیں پوری کردے اور اسطرح انکا استقبال کر اسوقت رضوان چلا کر کہے اے غلمان اور ولدان نور کے طباق لاؤ تو اسکے پاس ستاروں سے بھی زیادہ میوے اور نہایت لذیذ پینے کی چیزیں جمع ہوجائیں گی پھر اس سے روزہ دار مردوں اور عورتوں کا استقبال ہوگا ان سے کہا جائیگا کہ گزشتہ ایام میں جو کچھ کر چکے ہو اسکے عوض میں خوب جی بھر کے کھاؤ پیو۔

اللہ تعالیٰ کے ہاں فرشتہ ہے جس کا آدھا جسم تاریکی اور آدھا نور سے آراستہ ہے اور ایک فرشتہ آدھا آگ اور آدھا برف کا ہے اور ایک فرشتہ جو آدھا سونے اور آدھا چاندی کا ہے اور ایک فرشتہ ہے جس کا آدھا بدن ہوا اور آدھا مٹی سے ہے وہ سب امت محمدیؐ کے گنہگاروں پر رویا کرتے ہیں اللہ تعالیٰ ان سے فرماتا ہے کہ تم تو ان پر روتے ہو اور وہ ایسے ایسے عمل کرتے ہیں وہ کہتے ہیں کیا آپ نے انکو رمضان نہیں عطا فرمایا' ارشاد ہوتا ہے تم نے سچ کہا رمضان میں ان کیلئے ہر روز پانچ بار میری رحمت متوجہ ہوتی ہے اور حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے فرمایا ہے اگر اللہ کو امت محمدی ﷺ پر عذاب کرنا مقصود ہوتا تو انکو رمضان اور سورۂ قل ہو اللہ کبھی نہ عنایت کرتا۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب مومن ماہ رمضان میں بیدار ہوتا ہے اور کروٹیں بدلتا ہے اور ذکر اللہ میں لگا رہتا ہے تو اس سے فرشتہ کہتا ہے کہ اٹھ اللہ تجھ پر رحم کرے پس جب وہ اٹھ کھڑا ہوتا ہے تو اسکا بچھونا اس کیلئے دعا کرتا ہے کہ اے اللہ اسکو جنت کے بلند بچھونے عطا فرما اور جب اپنے کپڑے پہنتا ہے تو کپڑے دعا کرتے ہیں اے اللہ اسکو جنت کے جوڑے عطا فرما اور جب وہ جوتا پہنتا ہے تو جوتا دعا کرتا ہے اے اللہ اسکے قدم پل صراط پر ثابت رکھ اور جب برتن لیتا ہے تو وہ دعا کرتا ہے کہ اے اللہ اسکو جنت کے آبخورے عطا فرما اور جب وضو کرتا ہے تو پانی دعا کرتا ہے اے اللہ اسکو گناہوں اور خطاؤں سے پاک وصاف کردے اور جب اللہ کے سامنے کھڑا ہوتا ہے تو بیت اللہ دعا کرتا ہے اے اللہ اسکی لحد کو منور کردے اور اس پر اسکی قبر کشادہ کردے اور اللہ اسکی طرف نظر رحمت سے فرماتا ہے اے میرے بندے تیری جانب سے دعا ہے اور ہماری جانب سے قبولیت ہے۔

ابومسعود انصاری سے روایت ہے جس شخص نے رمضان کے روزے رکھے اور اسکے کل مناسک ادا کیے ہر تسبیح وتہلیل کے عوض میں اس کیلئے ایک مکان جنت میں زمرد سے بنے گا جس میں یاقوت کی پچکاری ہوگی جس کے درمیان میں ایک سرخ خیمہ یاقوت کا ہوگا جس میں ایک حور ہوگی جس کے ہاتھوں میں سونے کے کنگن یاقوت سے جڑے ہوئے ہونگے جن کی چمک سے دنیا روشن ہوجائیگی۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا رمضان میں دعا قبول ہوتی ہے' گناہ بخشے جاتے ہیں' نمازیں قبول ہوتی ہیں' نیکیاں دوچند کردی جاتی ہیں۔ حوریں سنگار کرتی ہیں اور آوازیں دیتی ہیں کہ ''ہے کہ کوئی جو ہم سے شادی کرے؟ وہ جھروکوں میں کھڑی ہوکر رضوان داروغہ جنت سے پوچھتی ہیں کہ یہ کون سی رات ہے؟ وہ جواب دیتا ہے کہ یہ رمضان کی پہلی رات ہے۔ اللہ تعالیٰ حکم دیتے ہیں کہ اے رضوان امت محمدی ﷺ کے روزہ داروں کیلئے جنت کے دروازے کھول دو اور اے خازن دوزخ دوزخ کے دروازے بند کردو۔ جبرائیلؑ کو حکم ہوتا ہے کہ وہ زمین پر جائیں اور شیطانوں کو زنجیر وطوق میں جکڑ دیں اور انہیں دریاؤں میں پھینک دیں کہ امت محمدی ﷺ کو وساوس سے پریشان نہ کریں اور ہر رات میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ ہے کوئی مانگنے والا کہ میں اسکا سوال پورا کروں اور ہے کوئی توبہ کرنے والا کہ اس کا گناہ معاف کردوں اور ہے کوئی بخشش چاہنے والا کہ اس پر اپنی رحمتیں نازل کردوں؟'' افطار کے وقت اللہ تعالیٰ ہزار در ہزار مجرموں کو جن کیلئے عذاب واجب ہوچکا ہے بخش دیتے ہیں اور جمعہ کے دن رات ہر لمحہ کے حساب سے مجرم آزاد کیے جاتے ہیں جب رمضان کا آخری دن ہوتا ہے اس دن اتنے مجرم معاف کیے جاتے ہیں جتنے کہ کل مہینے کے۔

اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے فرمایا کہ اے موسیٰؑ میں نے امت محمدی ﷺ کو دو نور عطا کیے ہیں جس نے ان دونوں سے دامن وابستہ کرلیا وہ دونوں جہان کے عذاب سے محفوظ رہے گا۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا کہ وہ کون سے نور ہیں ارشاد باری ہوا کہ ''ایک نور قرآن' دوسرا نور رمضان۔''

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ مہینوں کا سردار رمضان ہے اور دنوں کا سردار جمعہ ہے۔

زکوٰۃ احادیث کی روشنی میں

آپ ﷺ نے ایک صحابیؓ کو فرمایا اپنے مال کی زکوٰۃ ادا کیا کرو؛ زکوٰۃ تجھے پاک کردے گی اور تیرے رشتہ داروں سے تیری صلہ رحمی قائم کرے گی۔ آپ ﷺ نے ارشادفرمایا زکوٰۃ اسلام کا پل ہے۔ مطلب یہ ہے کہ زکوٰۃ دوزخ کے اوپر پل بنے گی۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ اے مسلمانو! زکوٰۃ نکال کر اپنے مالوں کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھو جو شخص مال کی زکوٰۃ ادا نہیں کرتا اس کا ایمان مقبول نہیں۔

ایک دیہاتی شخص حضور نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا یارسول اللہ ﷺ آپ مجھے کوئی ایسا عمل بتائیں جب میں اس پر عمل کروں تو جنت میں داخل ہو جاؤں تو آپ ﷺ نے ارشادفرمایا تم اللہ کی عبادت کرو، اس کے ساتھ کسی چیز کو شریک نہ کرو؛ فرض نماز قائم کرو؛ فرض زکوٰۃ ادا کرو؛ رمضان کے روزے رکھو۔ تو اس شخص نے کہا مجھے اس ذات کی قسم! جس کے قبضہ میں میری جان ہے میں اس پر کوئی اضافہ نہیں کروں گا (یعنی ان کو اپنے اوپر لازم کروں گا خود سے کوئی چیز اپنے اوپر فرض نہیں کروں گا) جب وہ واپس جانے لگا تو آنحضرت ﷺ نے ارشادفرمایا جس شخص کو یہ بات پسند آئے کہ وہ جنت والوں میں سے ایک شخص کو دیکھے تو وہ اس آدمی کو دیکھ لے۔

ایک شخص بنی تمیم قبیلہ کا جناب رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا یارسول اللہ ﷺ میں بہت مالدار ہوں اور اہل وعیال دار ہوں آپ مجھے ارشاد فرمائیں میں کیا کروں؟ اور کیسے خرچ کروں؟ تو آپ نے ارشادفرمایا اپنے مال سے زکوٰۃ نکالا کرو کیونکہ یہ صفائی ہے تجھے پاک کردے گی اور اپنے رشتہ داروں کے ساتھ (اپنا) میل ملاپ رکھو اور مسکین (محتاج) اور ہمسایہ اور سائل (مانگنے والے) کا حق پہچانو۔

حضور نبی اکرم ﷺ نے ارشادفرمایا تمہارے اسلام کی تکمیل یہ ہے کہ تم اپنے اموال کی زکوٰۃ (بھی) نکالو۔

ایک شخص قبیلہ قضاعہ کا جناب رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا ''میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اور آپ اللہ کے رسول ہیں اور میں پانچوں نمازیں ادا کرتا ہوں، رمضان کے روزے رکھتا ہوں اور اس کی تراویح ادا کرتا ہوں اور زکوٰۃ ادا کرتا ہوں تو جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشادفرمایا جو شخص اس حالت میں فوت ہوا وہ صدیقین اور شہداء میں سے (لکھ دیا جائے) گا۔

حضرت ابوکبشہ انماریؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے آنحضرت ﷺ سے یہ ارشادفرماتے ہوئے سنا تین چیزیں ایسی ہیں جن پر میں قسم کھاتا ہوں اور ایک بات بیان کرتا ہوں تم اس کو خوب یاد رکھنا (1) صدقہ کرنے سے کسی مسلمان کا مال کم نہیں ہوتا (بلکہ اللہ تعالیٰ اس میں برکت ڈال دیتے ہیں) (2) اور جس بندہ پر کسی قسم کا ظلم کیا گیا ہو اور اس نے اس پر صبر کیا ہو تو اللہ تعالیٰ اس کی شان وشوکت میں اضافہ کرتے ہیں (دنیا میں یا آخرت میں، یا دونوں جگہ میں) (3) اور جو شخص دست سوال دراز کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس پر فقر وفاقہ کا دروازہ کھول دیتے ہیں۔

حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہٗ سے فرمایا کہ اے ابوہریرہؓ جب تم ایسے گروہ کو دیکھو کہ جماعت کے ساتھ نماز نہیں پڑھتے اور اپنے مال کی زکوٰۃ نہیں دیتے تو سمجھ لو کہ اللہ تعالیٰ ان پر آٹھ بلائیں نازل فرمائے گی کہ وہ بلائیں کسی مخلوق پر نہ آئی ہوں گی۔ (1) ان کے رزق سے برکت اٹھ جائیگی۔ (2) خشک سالی کی وجہ سے بے موت مریں گے۔ (3) فتنہ اور فساد اور فحش اور بدکاری کی ان میں کثرت ہوگی۔ ان کی اولاد اوران کے گھر والوں پر اللہ تعالیٰ مرض کو مسلط کردیگا۔ (5) آپس میں ایک دوسرے پر ظلم کریں گے (6) ظالم اور جابر بادشاہ کو اللہ تعالیٰ ان پر مسلط کردیگا۔ (7) خدا کے ہاں کوئی عمل نیک ان کا مقبول نہ ہوگا۔ (8) ان کی دعا کبھی مقبول نہ ہوگی۔

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جس آدمی کو اللہ نے دولت عطا فرمائی اس نے اس کی زکوٰۃ ادا نہ کی تو وہ دولت قیامت کے دن اس آدمی کے سامنے ایسے زہریلے ناگ کی شکل میں آئیگی جس کے انتہائی زہریلے پن سے اس کے بال جھڑ جائیں گے؛ پھر وہ سانپ (اس زکوٰۃ ادا نہ کرنے والے) کے گلے کا طوق بنا دیا جائے گا پھر یہ سانپ اس کی باچھیں پکڑے گا (اور کاٹے گا) اور کہے گا میں تیری دولت ہوں میں تیرا خزانہ ہوں اس کے بعد آپ نے قرآن کی یہ آیت تلاوت فرمائی نہ گماں کریں وہ لوگ جو بخل کرتے ہیں اس مال ودولت میں جو اللہ نے اپنے فضل وکرم سے ان کو دی ہے اور اس کی زکوٰۃ نہیں نکالتے کہ وہ مال ودولت ان کے حق میں بہتر ہے بلکہ انجام کے لحاظ سے وہ ان کیلئے بدتر اور شر ہے۔ قیامت کے دن ان کے گلوں میں طوق بنا کر ڈالی جائیگی۔ وہ دولت جس میں انہوں نے بخل کیا (اور جس کی زکوٰۃ ادا نہیں کی) **(صحیح بخاری)**

مجھے تنہا چھوڑ گئے

کچھ حضرات حضرت ابوسنان رضی اللہ عنہ کی خدمت میں حاضر ہوئے جب وہاں جا کر بیٹھے تو انہوں نے فرمایا کہ آؤ ہم سب اپنے ایک ہمسائے کے پاس چلیں جس کا بھائی مرگیا ہے وہاں جا کر رسم تعزیت ادا کریں۔ محمد ابن یوسف غریانی کہتے ہیں کہ ہم سب لوگ ان کے ساتھ چلے اوراس شخص کے مکان پر آئے کیا دیکھتے ہیں کہ وہ شخص اپنے بھائی کے غم میں بیحد رو رہا ہے اور نہایت بیقرار ہے ہم لوگ اس کو تسلی وتشفی دینے لگے لیکن اس کو کسی بات سے قرار نہ آتا تھا۔

آخر ہم نے کہا کہ کیا تم نہیں جانتے ہو کہ موت گویا کہ راہ ہے جس پر سے ہم متنفس ضرور گزریگا اس نے جواب دیا سب کچھ صحیح ہے لیکن میری گریہ وزاری کا سبب وہ عذاب دائمی ہے جس میں میرا بھائی گرفتار ہے ہم نے پوچھا تجھے اپنے بھائی کے حال کا کیسے علم ہوا؟ وہ بولا واقعہ یہ ہے کہ میں نے اپنے بھائی کو قبر میں رکھا اور مٹی ڈال کر قبر کو برابر کردیا۔ دفن کر چکنے کے بعد سب ساتھ والے واپس چلے آئے اور میں تنہا اس کی قبر کے پاس بیٹھا رہا۔ اتنے میں قبر سے مجھے آواز آئی کہ وہ کہتا ہے ہائے افسوس سب لوگ مجھے اکیلا چھوڑ کر چلے گئے اور میں عذاب کی سختیاں اٹھا رہا ہوں حالانکہ میں روزے رکھتا تھا، نمازیں پڑھتا تھا، یہ آواز سن کر میں بے اختیار رو کر اس کی حالت دیکھنے کیلئے قبر کو کھودنے لگا، کیا دیکھتا ہوں کہ قبر میں آگ دہک رہی ہے اوراس کی گردن میں آگ کا طوق پڑا ہے مجھے برادرانہ شفقت کے جوش نے مجبور کیا، ہاتھ بڑھا کر چاہا کہ وہ طوق اس کے گلے سے دور کردوں، میرا ہاتھ اور انگلیاں جل گئیں یہ کہہ کر اس نے اپنا ہاتھ دکھایا جو بالکل سیاہ اور جلا ہوا تھا۔ پھر کہا کہ میں مٹی ڈال کر وہ قبر اسی طرح بند کر کے چلا آیا۔ میں اپنے بھائی کے حال پر کیوں نہ روؤں اور کیوں غم نہ کروں۔ ہم نے پوچھا کہ دنیا میں تیرا بھائی کونسا عمل کیا کرتا تھا جس کی سزا یہ ملی۔ جواب دیا کہ وہ اپنے مال کی زکوٰۃ ادا نہیں کرتا تھا، ہم نے کہا کہ اس واقعہ سے اللہ کے اس قول کی تصدیق ہوتی ہے۔

ترجمہ: یعنی جو لوگ اس مال ودولت کو جو اللہ نے اپنے فضل وکرم سے انہیں دے رکھا ہے بخل اور خست کی وجہ سے جمع کرتے ہیں وہ ہرگز یہ خیال نہ کریں کہ ایسا مال ان کے حق میں مفید ہوگا بلکہ وہ ان کے لیے وبال ہوجائے گا۔ وہ بخل سے جمع کی ہوئی دولت عنقریب قیامت کے روز ان کے گلے کا طوق ہو جائیگی اوراس شخص کو یہ عذاب اس کی قبر میں ہی شروع ہوگیا۔

گھنے اور چمکدار بالوں کے لئے: مہندی میں شہد اور زیتون کا تیل ملا کر بالوں میں لگانے سے بال لمبے، گھنے اور چمکدار ہوجاتے ہیں۔

رمضان میں توبہ کے فضائل

منقول ہے کہ ایک شخص نے جو معاصی میں منہمک اور مبتلا رہتا تھا ایک دن رمضان میں اپنے گناہوں پر غور کیا اور نادم ہو کر کہا **''اللھم اغفرلی غفرانک''** تین ہی مرتبہ کہا تھا کہ دم نکل گیا پس اللہ تعالیٰ نے اس کو بخش دیا اور اس کو شہیدوں کا مرتبہ عطا

گناہ ہو جانا مومن سے بعید نہیں ہے لیکن جب گناہ ہو جائے تو ندامت سے پانی پانی ہو جائے اور سچے دل سے پشیمان اور شرمندہ ہو کر یہ کہے ہائے یہ کیا ہوا؟ اپنی حقیر ذات پر نظر کرے اور یہ سوچے کہ اللہ میرا خالق اور مالک ہے۔ اس نے مجھے وجود بخشا' طرح طرح کی نعمتوں سے نوازا' مال عطا فرمایا۔ میں نے اس کی نعمتوں کو فرمانبرداری کی بجائے گناہوں میں لگا دیا۔ بار بار اللہ کی عظمت و کبریائی کا مراقبہ کرے اور اپنی ذات کو بھی سوچے کہ میں کیا ہوں اور کس چیز سے پیدا ہوا ہوں۔ اپنے خالق و مالک کی سرکشی اور نافرمانی مجھے کسی طرح زیبا نہیں۔ ہائے مجھ حقیر و ذلیل سے اللہ کی نافرمانی ہو گئی' میں گناہ میں ملوث ہو گیا۔ بار بار سوچے اور دل میں شرمندہ اور پشیمان ہو۔ اسی شرمندگی اور پشیمانی کا نام توبہ ہے اور توبہ کرنے والے اللہ کو بہت پسند ہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ قسم اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے اگر تم گناہ نہ کرو تو اللہ تعالیٰ تم کو اس دنیا سے منتقل کر دے گا اور دوسری قوم کو پیدا فرما دیگا جو گناہ کرینگے پھر اللہ تعالیٰ سے مغفرت طلب کرینگے اور اللہ ان کی مغفرت فرمائیں گے۔

ایک بدو آیا کہنے لگا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم بوڑھا ہو گیا' گناہ کرتے کرتے، کوئی گناہ نہیں چھوڑا جو نہ کیا ہو' کوئی نافرمانی ایسی نہیں ہو جو نہ چھوڑی ہو' کوئی کالک ایسی نہیں جسے منہ پہ نہ ملی ہو اب بوڑھا ہو گیا ہوں کیا اس حال میں بھی میری توبہ ہے؟ تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تیرا ایک بول تیری زندگیوں کی سیاہیوں کو دھو دیگا۔ اللہ تجھے طعنہ نہیں دے گا بڈھے اب کیوں آیا ہے، جوانی میں کیوں نہیں آیا تھا' دانت ٹوٹ گئے، نظر آتا نہیں، چشمے چڑھ گئے، کانوں میں آلے لگ گئے' لاٹھیاں ہاتھ میں آ گئیں اب آئے ہو توبہ کرنے کوئی توبہ نہیں نہیں' نہیں میرے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کہا او میاں! تو ایک دفعہ کہے یا اللہ میری توبہ' تو اللہ تعالیٰ تیری ہر خطا، ہر لغزش اور جو بھی گناہ تو نے کیا ہے ایسے مٹا دیگا کہ تیری داستان حیات میں ایک گناہ بھی باقی نہ چھوڑیگا۔

حضرت انسؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے ایک فرشتہ پیدا کیا جو عرش کے پاس کھڑا ہے اس کے سر پر نور کا ایک تاج ہے اور ہاتھ میں زبرجد کی تختی ہے اور دہنے میں نور کا ایک قلم ہے جس سے کہ رمضان میں توبہ کرنیوالوں کا نام لکھتا ہے خواہ وہ مرد ہوں یا عورت اللہ تعالیٰ نے کہا ''اے فرشتے اس کے ماں باپ کے نام اس کے گھر والوں کے نام اسکے پڑوسیوں کا نام بھی لکھ اور میں اس کو ہزار درجہ عطا کرونگا جو ساتوں زمینوں سے بڑے ہونگے۔

عبداللہ ابن علی سفیانؒ سے روایت ہے کہ محمد ابن عبدالرحمٰن سلمانی نے ان کے پاس ایک خط لکھا میں انہوں نے اپنے باپ سے حدیث بیان کی کہ ''میں مدینے میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے چند صحابیوں کے ساتھ بیٹھا ہوا تھا ان میں سے ایک نے بیان کیا کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا ہے کہ جس شخص نے اپنی موت سے خفیف دن پہلے توبہ کی اللہ اس کی توبہ قبول کرتا ہے۔ دوسرے نے کہا میں نے سنا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس نے اپنی موت سے ایک ساعت قبل توبہ کی اللہ اس کی توبہ قبول کرتا ہے۔ تیسرے نے کہا کہ حضور نے ارشاد فرمایا کہ جس شخص نے حالت نزع میں سانس اکھڑنے سے پہلے توبہ کی اس کی بھی توبہ اللہ تعالیٰ قبول فرما دیں گے۔ پس جس شخص نے رمضان میں توبہ کی اور اپنی خواہشات کو زیر کیا اللہ تعالیٰ جنت میں حضرت ابراہیمؑ کے ساتھ فرد کش فرمائینگے۔

عبداللہ ابن عباس سے روایت ہے کہ حضور سرور کائنات افضل البشر فخر الانبیاء خاتم المرسلین رحمتہ اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس نے رمضان میں توبہ کی اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کو بخش دیتا ہے اگرچہ اس کے گناہ کف دریا اور درختوں کے پتوں سے بھی زیادہ ہوں اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ اے فرشتو کیا تم میرے اس بندے کی طرف نہیں دیکھتے ہو جس نے میرے حق کو پہچان لیا اور اپنے گناہوں سے نادم ہو کر اپنی خطا پر رو رہا ہے گواہ رہو کہ میں نے اس کو اپنا دوست بنا لیا اور قیامت کے دن اس سے محاسبہ نہ کرونگا اور اس کو نوحؑ، داؤدؑ اور ایوبؑ اور موسیٰؑ اور عیسیٰؑ کے مثل ثواب عطا کیا اور میں نے اس کو ایسا دیا جس کو نہ کسی آنکھ نے دیکھا نہ کسی کان نے سنا اور نہ کسی انسان کے خیال میں بھی گزرا میں تمہیں گواہ بناتا ہوں کہ میں نے اس کو اور اس کیساتھ اس کے اہل و عیال کو بھی بخش دیا۔

اعتکاف کی فضیلت

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص ایمان کے ساتھ اور ثواب کی نیت سے اعتکاف کرے اس کے گزشتہ تمام گناہ معاف ہو جاتے ہیں

جو شخص اللہ کی خوشنودی کیلئے ایک دن کا اعتکاف کرے اللہ تعالیٰ اس کے جہنم کے درمیان 3 خندقیں حائل کر دے گا جس کی مسافت آسمان و زمین کے فاصلے سے زیادہ ہونگی۔ **(بخاری)**

حدیث شریف میں آیا ہے کہ ایک بار رمضان المبارک کے پہلے دس روز میں آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے اعتکاف فرمایا پھر بیچ کے دس روز میں معتکف ہوئے اس وقت آپ ایک ترکی قبے میں تشریف رکھتے تھے۔ اس قبے سے سر مبارک نکال کر ارشاد فرمایا اے لوگو میں شب قدر کی جستجو میں اعتکاف کرتا ہوں کیونکہ وہ ایک رات ہزار مہینے سے افضل و برتر ہے اس رات اللہ کی عبادت کیلئے جاگنا ضروری ہے کیونکہ وہ ایک رات ہزار مہینے سے افضل و برتر ہے اس رات اللہ کی عبادت کیلئے جاگنا ضروری ہے کیونکہ شب بیداری سے دل کو دنیا کے بکھیڑوں سے فراغت ملتی ہے اور اپنے پروردگار کی طرف پوری توجہ ہوتی ہے اور بندہ اپنے مولا کی پناہ میں آ جاتا ہے جس شخص پر کوئی بڑی مصیبت آ پڑے وہ شب بیداری اختیار کرے تو اس کی حاجت بر آئیگی۔

حضرت انسؓ سے مروی ہے جو شخص رمضان المبارک کے آخری دس دنوں میں صدق و اخلاص کے ساتھ اعتکاف بجالائیگا اللہ اس کے نامہ اعمال میں ہزار سال کی عبادت درج فرمائیگا اور قیامت کے دن اس کو اپنے عرش کے سایہ میں جگہ دیگا۔ پس اہل ایمان کو چاہیے کہ اس پاک مہینے میں اعتکاف ضرور کریں اور تلاوت قرآن' ذکر الٰہی میں مشغول رہیں۔ دنیاوی لذتیں چھوڑ دیں اور اپنے آپ کو مردہ خیال کریں۔

حضرت علی بن حسینؓ اپنے والد (حضرت امام حسینؓ) سے روایت کرتے ہیں کہ آپؓ نے فرمایا جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس نے ماہ رمضان میں دس دن کا اعتکاف کیا اس کا ثواب دو حجوں اور دو عمروں کے برابر ہے۔ **(بیہقی)**

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا معتکف گناہوں سے محفوظ رہتا ہے اور اس کیلئے اتنی ہی نیکیاں لکھی جاتی ہیں جتنی کہ کرنیوالے کیلئے

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم رمضان میں دس یوم کا اعتکاف فرمایا کرتے' جس برس آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا وصال ہونا تھا اس رمضان میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بیس یوم کا اعتکاف فرمایا۔

شب قدر کی پرنور عبادتیں

چار رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ القدر ایک بار اور سورۂ اخلاص 27 بار پڑھے تو یہ شخص گناہوں سے ایسا پاک ہوجاتا ہے گویا آج ہی اپنی ماں کے پیٹ سے پیدا ہوا ہے' اسکو اللہ کریم جنت میں ہزار محل عطا فرمائیگا

جو شخص اس شب میں چار رکعتیں پڑھتا ہے اس طرح سے کہ سورۂ فاتحہ اور سورۂ تکاثر ایک بار اور سورۂ اخلاص گیارہ بار پڑھے تو اللہ اسکو موت کی سختیوں سے محفوظ کردیتا ہے اور اس سے عذاب قبر دور کردیتا ہے اور نور کے چار ستون عطا فرماتا ہے کہ ہر ستون پر ہزار محل ہونگے۔

اللہ تعالیٰ شب قدر میں فرماتا ہے جبرائیل علیہ السلام طاہرؒ اے میکائیل علیہ السلام ذاکر اے اسرافیل علیہ السلام راکع فرشتوں میں سب سے زیادہ رحم کرنے والوں کو چن لو اور گنہگاروں کی زیارت کرنے جاؤ پس ان میں سے ہر ہر فرشتہ کیساتھ ستر ستر ہزار فرشتے اترتے ہیں اور انکے ساتھ چار جھنڈے ہوتے ہیں لواء الحمد' لواء المغفرۃ' لواء الکرم' لواء الرحمۃ پھر ہر آسمان والوں یہاں تک کہ جنت کی حور عین تک کو سنائی دیتا ہے پھر سب کہتے ہیں اے رضوان یہ کونسی رات ہے وہ جواب دیتا ہے کہ پیشی کی رات ہے آج تمہارے خاوند تم پر پیش ہوں گے اسکے بعد حجاب اٹھتا ہے اور وہ اپنے اپنے خاوندوں کو دیکھتی ہیں پھر فرشتے اترتے ہیں اور نبی کریم ﷺ کی قبر پر لواء مغفرت اور لوائے رحمت کعبہ کے اوپر اور لوائے کرامت بڑے پتھر کے اوپر اور لوائے حمد آسمان اور زمین کے درمیان کھڑا کرتے ہیں پھر کوئی گھر جس میں مسلمان مرد ہو یا عورت ایسا نہیں رہتا جس میں فرشتہ داخل نہ ہوتا ہو پس جو بیٹھا ہوتا ہے فرشتہ اسکو سلام کرتا ہے جو ذاکر ہوتا ہے اسکو جبرائیل علیہ السلام سلام کرتے ہیں اور جو نماز پڑھ رہے ہوتے ہیں اللہ تعالیٰ ان پر سلام نازل فرماتے ہیں۔

کعب احبارؓ بیان کرتے ہیں جو صدق کیساتھ شب قدر میں تین بار **لا الہ الا اللہ** پڑھتا ہے اللہ ایک بار کے عوض میں اسکی مغفرت فرماتا ہے ایک بار کے عوض میں اسے دوزخ سے نجات دیتا ہے اور ایک بار کے عوض اسے جنت میں داخل کرتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے جو شخص عشاء کے بعد شب قدر میں سات بار سورۂ قدر پڑھتا ہے تو اللہ اسکو ہر بلا سے عافیت میں رکھتا ہے اور ستر ہزار فرشتے اس کیلئے جنت کی دعا کرتے ہیں اور جو جمعہ کے دن نماز سے پہلے تین بار اسے پڑھتا ہے تو اس دن جتنے نماز پڑھنے والے ہوتے ہیں سب کے برابر اس کیلئے نیکیاں لکھتا ہے۔

نوافل شب قدر

شب قدر میں جس طرح بھی اور جتنا بھی اللہ کے حضور اپنا عجز و نیاز پیش کیا جائے کم ہے چنانچہ شب قدر میں بیدار رہ کر ہم بھی اسی طرح عبادت کریں جس طرح ہمارے نبی محترم ﷺ کرتے تھے یعنی کثرت سے نوافل پڑھیں تاکہ اللہ ہم سے راضی ہوجائے۔

تفسیر یعقوب چرخی سے منقول ہے کہ اس رات میں دو رکعت نفل اسطرح پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص سات مرتبہ پڑھیں' نوافل مکمل کرنے کے بعد ستر مرتبہ یہ وظیفہ پڑھیں' انشاء اللہ' اس نماز کو پڑھنے والا اپنے مصلے سے نہیں اٹھے گا کہ اللہ پاک اسکے اور اسکے والدین کے گناہ معاف فرما کر مغفرت فرمادیگا اور اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دے گا کہ اس کیلئے جنت آراستہ کرو اور فرمایا کہ وہ جب تک تمام بہشتی نعمتیں اپنی آنکھ سے نہ دیکھ لے گا اسوقت تک اسے موت نہ آئیگی' مغفرت کیلئے یہ نماز بہت ہی افضل ہے۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الْعَظِیْمَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ.

چار رکعت نوافل: جو کوئی چار رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین بار سورۂ قدر اور سورۂ اخلاص پچاس بار پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد سجدے میں جا کر ایک مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ کہے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول فرمائیگا اور اسکے تمام گناہ معاف فرمادیگا۔

سولہ رکعت نوافل: شب قدر میں آدھی رات کے بعد چار چار رکعت کر کے سولہ نوافل اسطرح پڑھیں کہ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کافرون تین مرتبہ اور دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پانچ مرتبہ' تیسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ فلق تین مرتبہ اور چوتھی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ ناس گیارہ مرتبہ پڑھیں۔ اسطرح چار چار کر کے سولہ رکعت نوافل پورے کرلیں۔ اسکے بعد مندرجہ ذیل وظیفہ کثرت سے پڑھیں جو اس رات کا خاص وظیفہ ہے۔ اللہ تعالیٰ اس طرح نوافل پڑھنے والے پر رحم فرمائے گا اور اسے آئندہ نیک اعمال کرنے کی توفیق حاصل ہونا شروع ہوجائے گی۔ **وظیفہ یہ ہے:۔**

اَللّٰھُمَّ اِنَّکَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّیْ

شب قدر میں ذکر الٰہی: نوافل اور تلاوت قرآن پاک کے بعد اللہ کا ذکر کرنا بھی بہت افضل ہے لہٰذا اس رات میں کثرت سے اللہ کا ذکر کرنا چاہیے۔ احادیث میں ذکر کے متعلق بہت زیادہ ترغیب دی گئی ہے کیونکہ اللہ کا ذکر بہت ہی اعلیٰ درجہ رکھتا ہے۔

حضرت ابوالدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا کیا میں تمہیں تمہارے ان اعمال سے خبردار نہ کروں جو تمہارے بہترین اعمال ہیں اور تمہارے مالک کو پسند ہیں اور درجات کے لحاظ سے بہت بلند ہیں اور زر و مال کے خرچ سے بھی بہتر ہیں اور جنگ سے بھی' صحابہؓ نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ آپ ہمیں بتادیں تو آپ نے فرمایا وہ اللہ کا ذکر ہے۔ **(ابن ماجہ' ترمذی)**

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا ہے کہ جس نے لیلۃ القدر میں شب بیداری کی اور اس رات میں دو رکعت نماز پڑھی اور اللہ تعالیٰ سے بخشش مانگی۔ اللہ تعالیٰ اسے معاف کردیں گے اور اس نے اللہ تعالیٰ کی رحمت میں غوطہ لگایا اور اسے جبرئیل علیہ السلام اپنا پر لگائیں گے اور وہ جنت میں داخل ہوگیا۔ (1) عصر سے مغرب: زیادہ سے زیادہ استغفار پڑھیں۔ (2) مغرب سے عشاء تک: سترہ مرتبہ یہ کلمات پڑھیں۔ **یَانُوْرُ یَانُوْرُ یَاالنُّوْرِ یَامُنَوِّرَ النُّوْرِ نَوِّرْ قَلْبِیْ بِنُوْرِ مَعْرِفَتِکَ**

(3) نماز عشاء کے بعد: عشاء کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یٰسین' سورۃ دخان' سورۃ ملک' دو رکعت نماز نفل' ہر رکعت میں ایک بار سورۃ القدر اور پندرہ مرتبہ سورۃ الکوثر۔ اس رات میں نوافل' تلاوت کلام پاک' کلمہ طیبہ' درود شریف اور استغفار کی کثرت کریں۔ اللہ سے اس کی رضا اور جنت طلب کریں اور اللہ کی ناراضگی اور دوزخ سے پناہ طلب کریں۔

رمضان المبارک کی اکیسویں شب کو چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے سورۃ قدر ایک ایک بار اور سورۃ اخلاص ایک ایک مرتبہ پڑھے' سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ درود پاک پڑھے' انشاء اللہ یہ نماز پڑھنے والے کے حق میں فرشتے دعائے مغفرت کرینگے۔

رمضان المبارک پچیسویں شب کو 7 مرتبہ سورۃ دخان پڑھنے والے کو عذاب قبر سے حفاظت ملے گی' انتیس شب کو 7 مرتبہ سورۂ واقعہ پڑھنے والے کیلئے رزق میں فراخی پیدا کردی جاتی ہے۔

روزے کے فضائل اور مزدوری

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں بیشک روزہ میرے لیے ہے اور میں ہی اس کا اجر دوں گا ایک اور روایت میں ہے اس کی جزا میں خود یعنی میرا دیدار ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا روزہ دار کیلئے دو خوشیاں ہیں ایک افطار کے وقت اور ایک اپنے رب سے ملاقات کے وقت۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ روای ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جنت میں ایک دروازہ ہے جس کا نام ریان ہے اس کیلئے صرف روزہ دار بلائے جائیں گے جو روزہ داروں میں سے ہوگا وہی اس میں داخل ہوگا اور جو اس میں داخل ہوجائے گا وہ کبھی پیاسا نہ ہوگا **(بخاری، مسلم)**

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ میری امت کو رمضان شریف کے بارے میں پانچ چیزیں خصوصی طور پر دی گئی ہیں جو پہلی امتوں کو نہیں دی گئیں۔1۔ روزہ دار کے منہ کی بدبو اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک سے زیادہ پسندیدہ ہے۔2۔ روزہ دار کیلئے دریا کی مچھلیاں دعا کرتی رہتی ہیں اور افطار کے وقت تک کرتی رہتی ہیں۔3۔ جنت ہر روز ان کیلئے سجائی جاتی ہے پھر حق تعالیٰ شانہ فرماتے ہیں کہ قریب ہے کہ میرے نیک بندے (دنیا کی) مشقتیں اپنے اوپر سے پھینک کر تیری طرف آئیں۔ 4۔ رمضان شریف میں سرکش شیاطین قید کردیئے جاتے ہیں کہ وہ رمضان میں ان برائیوں کی طرف نہیں پہنچ سکتے جن کی طرف غیر رمضان میں پہنچ سکتے ہیں۔ 5۔ رمضان کی آخری رات میں روزہ داروں کی مغفرت کی جاتی ہے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا یہ شب مغفرت (مغفرت کی رات) شب قدر ہے؟ نہیں بلکہ دستور یہ ہے کہ مزدور کو کام ختم ہونے کے وقت مزدوری دیدی جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے سدرۃ المنتہیٰ کے نیچے ایک فرشتہ پیدا کیا ہے اسکا طول ہزار برس کا ہے اسکے ہزار سر ہیں اور ہر سر میں ہزار چہرے ہیں اور ہر چہرہ میں ہزار منہ ہر منہ میں ہزار زبانیں ہیں اور ہر زبان پر ہزار گیسو ہیں اور ہر گیسو میں ہزار موتی ہیں ہر موتی میں ہزار نور کے دریا ہیں اور ہر دریا میں نور کی مچھلیاں ہیں ہر مچھلی کا طول سو برس کا ہے انکی پشت پر لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ لکھا ہوا ہے جب وہ فرشتہ تسبیح پڑھتا ہے تو اسکی خوش آواز سے عرش جھومنے لگتا ہے اللہ نے اسکو آدمؑ سے دو ہزار برس پہلے پیدا کیا تھا جب شب معراج میں سرور کونین ﷺ نے اسے دیکھا تو اسکو سلام کیا اس نے تسبیح میں مشغول ہونے کیوجہ سے نہ سنا جبرائیلؑ نے اس سے کہا محمد ﷺ تجھے سلام کرتے ہیں اس پر اس نے دونوں سبز پر پھیلا دیئے جس سے زمین و آسمان بھر گئے اور حضور اکرم ﷺ کے دونوں آبرو کے بیچ میں بوسہ دے کر کہنے لگا اے محمد ﷺ آپکو خوشخبری ہو اللہ تعالیٰ نے رمضان کی برکت سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کی امت کو بخش دیا اور حضرت نبی کریم ﷺ نے اپنے سامنے دو صندق دیکھے ہر صندوق میں نور کے ہزار ہزار تالے پڑے ہوئے تھے آپ ﷺ نے اس سے ان دونوں صندوقوں کا حال پوچھا تو کہنے لگا ان دونوں میں آپ ﷺ کی امت میں سے رمضان کے روزہ داروں کیلئے برأت ہے اور میں اس پر گواہ ہوں۔

اللہ تعالیٰ نے ایک فرشتہ پیدا کیا ہے جس کے چار چہرے ہیں' ایک چہرے سے دوسرے چہرے تک چار ہزار سال کا فاصلہ ہے' ایک چہرے سے وہ اللہ کو سجدہ کرتا ہے دوسرے سے وہ عرش کی طرف دیکھتا ہے اور کہتا ہے اے رب امت محمدیؐ میں سے رمضان کے روزہ رکھنے والوں کو بخش دیجئے اور ان پر رحم کیجئے تیسرے سے وہ جنت کیطرف دیکھ کر کہتا ہے کہ جو تجھ میں داخل ہو اس کیلئے بشارت ہے اور چوتھے سے جہنم کیطرف دیکھ کر کہتا ہے جو تجھ میں داخل ہو اس کیلئے تباہی ہے۔

ایک بار موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا اے رب آپ نے مجھے ہمکلام ہونے کا شرف بخشا ہے کیا کسی اور کو بھی آپ نے ایسا شرف عطا فرمایا ہے اللہ نے انکے پاس وحی بھیجی کہ اے موسیٰ علیہ السلام میرے ایسے بندے بھی ہیں کہ آخر زمانہ میں انکو نکالوں گا اور رمضان سے انکا اکرام کروں گا تو پھر تم سے بھی زیادہ انکو میرا قرب حاصل ہوگا کیونکہ مجھ سے تمہاری گفتگو ہوئی اور میرے اور تمہارے مابین ستر ہزار حجاب تھے اور امت محمدیؐ جب روزہ رکھے گی یہاں تک کہ انکے ہونٹ سفید ہوکر رہ جائینگے انکا رنگ زرد پڑ جائے گا تو اے موسیٰ میں اپنے اور انکے درمیان کے پردے افطار کے وقت اٹھا دوں گا بشارت ہو اسکو کہ جسکا رمضان میں جگر پیاسا رہے اور اسکے پیٹ میں بھوک لگی ہو۔

حضرت کعب حبارؓ نے بیان کیا کہ موسیٰ علیہ السلام کے پاس اللہ نے وحی بھیجی کے اے موسیٰ میں نے اپنے ذمہ لکھ لیا ہے کہ کسی رمضان کے روزہ دار کی دعا رد نہ کروں گا۔ میں آسمانوں اور زمین پرندوں اور چوپایوں کے دل میں ڈالوں گا کہ رمضان کے روزہ داروں کیلئے استغفار کیا کریں۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو رمضان کا روزہ ایمان یعنی تصدیق اور احتساب یعنی خلوص کے ساتھ رکھتا ہے اللہ اسکے سارے پچھلے گناہ بخش دیتا ہے

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جنت میں ایک دروازہ ہے جسکا نام ریان ہے جس سے قیامت کے دن امت محمد ﷺ کے وہ لوگ داخل ہونگے جنہوں نے رمضان میں روزے رکھے ہوں گئے آواز دی جائیگی کہ کہاں ہیں ماہ رمضان کا روزہ رکھنے اور اللہ کا ذکر کرنے والے' آئیں اور اس دروازے سے داخل ہوں وہ لوگ اٹھیں گے اور جب دروازے سے گزر جائینگے دروازہ بند ہوجائے گا پھر اس میں کوئی داخل نہ ہوسکے گا۔

روایت ہے کہ روزہ داروں کے سامنے قیامت کے دن ایک دسترخوان جس میں قسم قسم کے کھانے ہونگے رکھا جائیگا' وہ اس سے کھائیں گے اور لوگ حساب و کتاب میں ہوں گے ' دیکھنے والوں کو تعجب ہوگا کہ کیا وجہ ہے کہ یہ کھا رہے ہیں اور ہم حساب میں ہیں۔ جواب دیا جائیگا کہ یہ لوگ رمضان میں روزے رکھتے تھے اور تم روزے نہ رکھتے تھے۔

حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے حضور سرور کائنات ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص رمضان میں ایک دن بھی روزہ رکھتا ہے اللہ تعالیٰ اسکو چھ چیزیں عنایت فرماتا ہے (1) اس کے جسم میں جو حرام کھانے سے گوشت پیدا ہوا تھا وہ گل جاتا ہے۔ (2) رحمت الٰہی سے قریب ہوجاتا ہے۔ (3) اسکے نامہ اعمال میں نیکیاں لکھی جاتی ہیں۔ (4) قیامت کے دن بھوک اور پیاس سے محفوظ رہے گا۔ (5) اس پر عذاب آسان ہوجائیگا۔ (6) جنت میں اسکو زندگی عطا ہوگی۔

حضرت ابن مسعودؓ سے روایت ہے سرور عالم ﷺ نے فرمایا ہے جس نے رمضان کے پورے روزے رکھے وہ اس طرح گناہوں سے پاک ہوجاتا ہے جیسے آج ہی پیدا ہوا ہے) اس حدیث کے راوی کی شان میں یہ حدیث وارد ہے ترجمہ: ''ابن مسعودؓ کے سجود سے تو ملائکہ بھی حیرت میں ہیں)

نبی کریم ﷺ نے فرمایا روزہ دار کا سونا بھی عبادت ہے اسکی خاموشی تسبیح ہے اس کے عمل کا ثواب دو چند ہے اسکی دعا قبول ہوتی ہے اور اسکے گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔ **(بیہقی)**

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جس شخص نے ایمان اور اللہ کی خوشنودی کیلئے رمضان کے روزے رکھے اس کے سابقہ گناہ معاف کردیئے جاتے ہیں۔

جسم کی گرمی کیلئے: کسی بیماری کی وجہ جسم سے چنگاریاں یا ہاتھ پاؤں جلتے ہوں تو خشک دھنیا پیس کر مصری ملا کر کھائیں' افاقہ ہوگا۔

قیام اللیل کے فضائل

حضور ﷺ نے فرمایا ہے جس نے تراویح کی بیس رکعتیں پڑھیں اللہ اس کے بیس ہزار گناہ معاف کردے گا اور بیس شہیدوں کا ثواب عطا کریگا اور گویا اس نے بیس نبیوں کی زیارت کی اور بیس غلاموں کو آزاد کیا۔ فرمایا جس شخص نے تراویح کی بیس رکعتیں ادا کیں اس کیلئے سات نعمتیں ہیں۔

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ وہ رمضان کی ایک رات میں باہر نکلے دیکھا مسجدوں میں قندیلیں روشن ہیں اور لوگ قرآن پڑھ رہے ہیں آپ نے کہا اللہ عمرؓ کی قبر کو روشن کرے جیسے انہوں نے ہماری مسجدوں کو روشن کیا۔

عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے تراویح کی 20 رکعتیں پڑھیں اللہ تعالیٰ اس کو جنت میں 20 شہر عطا فرمائیں گے ہر شہر اتنا بڑا ہوگا کہ اس میں آدمی ایک مہینہ تک چلتا رہے تو پھر بھی ختم نہ ہو۔

فرمایا جو ایمان دار بندہ بھی ان راتوں میں سے کسی رات میں نماز تراویح پڑھتا ہے اس کیلئے ہر سجدے کے بدلے اللہ تعالیٰ ڈیڑھ ہزار نیکیاں لکھتا ہے اور اس کیلئے جنت میں ایک گھر سرخ یاقوت سے بناتا ہے جس کے ساٹھ ہزار دروازے ہوں گے اور ان میں سے دروازہ کے متعلق ایک محل سونے کا ہوگا جو سرخ یاقوت سے آراستہ ہوگا۔ (بیہقی)

حضرت علی بن ابی طالب کرم اللہ وجہہ سے روایت ہے کسی شخص نے نبی کریم ﷺ سے نماز تراویح کی فضیلت پوچھی' آپ ﷺ نے فرمایا بندہ رمضان شریف کی پہلی رات گناہوں سے ایسا پاک صاف ہوجاتا ہے جیسے اس کی ماں نے اسے ابھی جنا ہو' دوسری رات اس کے اس کے بشرطیکہ وہ دونوں مومن ہوں گناہ بخشے جاتے ہیں اور تیسری رات ایک فرشتہ عرش کے نیچے سے پکارتا ہے اے بندے تو نے اپنے عمل کو خالص کیا اللہ تعالیٰ نے تیرے اگلے گناہوں بخشد یا اور چوتھی رات اس کو تورات اور زبور اور انجیل اور قرآن مجید کی تلاوت کے بقدر ثواب ملتا ہے اور پانچویں رات جس نے نماز پڑھی اسے مسجد حرام یعنی مکہ مکرمہ اور مسجد مدینہ منورہ اور مسجد اقصیٰ یعنی بیت المقدس میں نماز پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔ چھٹی رات اس کو اللہ تعالیٰ اس شخص کا ثواب دیتے ہیں جس نے بیت المعمور کا طواف کیا اور اس کے لئے تمام پتھر اور ڈھیلے استغفار کرتے ہیں اور ساتویں رات کا ثواب اس قدر ملتا ہے گویا اس نے موسیٰ علیہ السلام کو پایا اور مدد کی ان کی فرعون اور ہامان پر اور آٹھویں رات وہ اس قدر ثواب پاتا ہے جس قدر اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو ثواب دیا اور نویں رات گویا اللہ اور حضرت نبی ﷺ کی عبادت کی مثل اور دسویں رات کو اللہ تعالیٰ اسے دنیا اور آخرت کی بہتری دیتے ہیں اور گیارہویں رات اگر دنیا سے چلا گیا تو گناہوں سے ایسا پاک وصاف جائیگا جیسا کہ ماں کے پیٹ سے ابھی پیدا ہوا تھا اور بارہویں رات کی فضیلت یہ ہے کہ اس کا چہرہ قیامت کے دن چودھویں رات کے چاند کی طرح چمکتا ہوگا اور تیرہویں رات کی فضیلت یہ ہے کہ وہ قیامت کے دن تمام برائیوں سے محفوظ آئے گا اور چودھویں رات کی فضیلت یہ ہے کہ قیامت کے دن رشتے دار آئیں گے اور گواہی دیں گے کہ تحقیق اس نے نماز تراویح کی پڑھی تھی پس اس سے قیامت کے دن حساب نہیں لیا جائیگا اور پندرھویں رات اللہ تعالیٰ اس کے لئے دوزخ سے چھٹکارا اور اور دخول جنت کی خوشخبری لکھ دیتا ہے اور سترھویں رات اللہ تعالی اس کو نبیوں کی عبادت کا ثواب دیتے ہیں اور اٹھارہویں رات ایک فرشتہ آواز دیتا ہے' اے اللہ کے بندے تحقیق اللہ تجھ سے اور تیرے والدین سے راضی ہوا اور انیسویں رات اللہ اس کے درجوں کو فردوس میں بلند کرتا ہے اور بیسویں رات اس کو اللہ تعالیٰ شہداء اور صالحین کا ثواب دیتا ہے اور اکیسویں رات اس کیلئے اللہ تعالی جنت میں ایک نور کا گھر بناتا ہے اور بائیسویں رات وہ قیامت کے دن تمام غم اور پریشانی سے محفوظ آئیگا اور تئیسویں رات اللہ تعالیٰ اس کیلئے جنت میں ایک شہر بناتا ہے اور چوبیسویں رات اس کی چوبیس دعائیں قبول ہوتی ہیں اور پچیسویں رات اللہ تعالیٰ اس سے عذاب قبر اٹھا دیتا ہے اور چھبیسویں رات وہ پل صراط سے مثل بجلی کے گزرے گا اور اٹھائیسویں رات اللہ تعالی بہشت میں اس کا ایک درجہ بلند کرتا ہے اور انتیسویں رات اس کو اللہ تعالیٰ اس کو ہزار مقبول حج کا ثواب دیتا ہے اور تیسویں رات کا ثواب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس سے فرمائیں گے اے بندے میرے جنت کے میوے کھا جو تیرا جی چاہے اور غسل کر پانی سلسبیل سے اور پی آب کوثر' میں تیرا رب ہوں اور تو میرا بندہ' جب نماز تراویح کی فضیلت اس قدر ہے تو مسلمانوں کو لازم ہے کہ ایسی نماز کبھی ہاتھ سے نہ جانے دیں تھوڑے روز تکلیف گوارا کریں اور اس کو ترک کر کے آخرت کے اس عظیم ثواب سے محروم نہ رہیں۔

سحر وافطار کے فضائل

حضور ﷺ نے فرمایا کہ اللہ عزوجل نے کہا ''میرے بندوں میں جو روزہ افطار کرنے میں عجلت کرتے ہیں وہ مجھے بہت محبوب ہیں

حضور ﷺ نے فرمایا کہ تین چیزیں مرسلین کے اخلاق سے ہیں۔ روزہ کھولنے میں جلدی کرنا' دیر سے سحری کھانا اور مسواک کرنا۔ پس روزہ کھولنے میں عجلت کرنی چاہیے ستارے ظاہر ہونے سے پہلے افطار کرو کیونکہ مشرکین کی عادت تھی کہ وہ کچھ رات آجانے کے بعد روزہ کھولتے تھے۔ اس میں ایک بھید یہ ہے کہ نماز حضور قلب وطمانیت خاطر سے ادا ہوتی ہے۔ حضور ﷺ ہمیشہ نماز سے قبل روزہ افطار کرلیتے تھے اور فرماتے کہ افطار کے وقت دعا خیر کرو کیونکہ یہ قبولیت کا وقت ہے۔

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا جس نے سحری کھائی اس کو ایک غلام آزاد کرنے کا ثواب ملے گا اور جنت میں اللہ تعالیٰ اس کو قسم قسم کی نعمتیں عطا فرمائیں گے اس کی نیکیوں کا پلہ بھاری رہیگا اور سحری کے ہر لقمہ کے عوض اسے ایک سال کی عبادت کا ثواب ملے گا اور قیامت کے دن اس کھانے کا حساب ہوگا۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ سحری ساری کی ساری برکت ہے اسے نہ چھوڑا جائے اور نہیں تو کم از کم ایک گھونٹ پانی ہی پی لیا کرو اس لیے کہ اللہ تعالیٰ اور اس کے ملائکہ سحری کھانے والوں پر رحمت نازل فرماتے ہیں۔

رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ رمضان المبارک میں ہر رات افطار کے وقت دس لاکھ انسانوں کو دوزخ کی آگ سے اللہ تعالیٰ خلاصی مرحمت فرماتے ہیں اور اگر جمعہ کی شب ہو تو یہ ساعت (گھڑی) میں ایسے دس لاکھ انسانوں کو آگ سے خلاصی ملتی ہے جو اپنے اعمال کی بدولت جہنم کے مستحق ہوچکے تھے۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو ماہ رمضان میں کسی روزہ دار کو حلال کمائی سے روزہ کھلواتا ہے' تمام ماہ رمضان کی راتوں میں فرشتے اس کیلئے دعائے رحمت کیا کرتے ہیں اور جبرائیل علیہ السلام اس کیلئے رحمت کی دعا کرتے ہیں اور ایک روایت میں ہے کہ شب قدر میں جبرائیلؑ اس سے مصافحہ کرتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا تین اشخاص ایسے ہیں کہ جو وہ کھاتے ہیں اس کا ان سے حساب نہیں لیا جائے گا بشرطیکہ انکا کھانا حلال ہو' روزہ دار' سحری کے وقت بیدار ہونے والا' اللہ کی راہ میں چوکیداری کرنے والا۔

مسافران آخرت: دفتر عبقری کے انچارج محترم محسن انصاری صاحب کی خالہ اور اسی طرح پروفیسر آصف شریف صاحب کی والدہ کا انتقال ہوگیا ہے' قارئین سے ان کی مغفرت کیلئے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔

ایک عمل اور آزمودہ دس کرشمے

رمضان کی مبارک ساعتوں میں قارئین مقبولیت کا ایک خاص عمل جو کہ مجھے خواص اور صالحین سے ملا ایک صاحب کمال نے سختی سے نصیحت کی عمل بتا تو ضرور دینا لیکن کسی نااہل کو نہ بتانا، بہت دفعہ سوچا لیکن ہر شخص کو اپنے سے اہل پایا سوچا عبقری کے قارئین واقعی اہل ہیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

رمضان کی مبارک ساعتوں میں قارئین! مقبولیت کا ایک خاص عمل جو کہ مجھے خواص اور صالحین سے ملا ایک صاحب کمال نے سختی سے نصیحت کی عمل بتا تو ضرور دینا لیکن کسی نااہل کو نہ بتانا، بہت دفعہ سوچا لیکن ہر شخص کو اپنے سے زیادہ اہل پایا سوچا عبقری کے قارئین واقعی اہل ہیں۔ شاید میری زندگی کے تجربے میں ایک شخص بھی ایسا نہیں جس نے یہ عمل کیا ہو اور اس کو حیرت انگیز تجربات نہ ملے ہوں جن کو ہر وہ شخص چاہتا ہے جو زندگی کے دن رات گزر رہا ہے۔ اس عمل کے دس بڑے فوائد جواب تک چند نہیں بلکہ بے شمار لوگوں کے تجربات و مشاہدات میں آ چکے ہیں وہ مرد بھی ہیں عورتیں بھی حتیٰ کہ بعض نومسلموں نے بھی یہ عمل کیا اور اس کے کمالات اور برکات سے استفادہ کیا۔

پہلا فائدہ: رمضان المبارک کی مبارک ساعتوں میں جو شخص اس عمل کو کریگا اس کی دعائیں قبول ہونا شروع ہو جائیں گی' جو مانگے گا، دل کی ہر آرزو بر آئے گی، ہر تمنا غیب کے خزانے سے پوری ہو گی، ایک صاحب اپنے تجربے کی بنیاد پر کہنے لگے جب سے آپ نے مجھے یہ عمل بتایا ہے ہر رمضان میں اہتمام سے کرتا ہوں۔ مجھے یاد نہیں میں نے اللہ سے کوئی سوال کیا ہو اور وہ کبھی رد ہوا ہو، جلد یا بدیر بلکہ اکثر بہت جلد ہی میں نے سوال پورا ہوتے دیکھا۔

دوسرا فائدہ: رمضان المبارک میں اس عمل کو کرنے سے انسان خوشیاں ہی خوشیاں دیکھتا ہے، غم دور ہو جاتے ہیں سالہا سال سے اٹکے ہوئے مسائل حل ہو جاتے ہیں، کتنے لوگ ایسے ملے جن کے عدالت میں بہت زیادہ مقدمات تھے لیکن رمضان کے اس عمل نے ان کو مقدمات سے خلاصی دی، ان گنت لوگ ایسے تھے جن کے دفاتر میں کام الجھے ہوئے تھے' اس عمل سے غیبی مدد آئی اور ان کی الجھنیں دور ہو گئیں۔

تیسرا فائدہ: شادیوں اور رشتوں کے اٹکے ہوئے مسائل ایسے حل ہوتے ہیں کہ انسان خود حیران رہ جاتا ہے، غیب سے رشتے بنتے ہیں، یاس اور امید کے اندر گھرے ہوئے گھرانے خوشیوں اور شادمانیوں میں کھو جاتے ہیں۔

چوتھا فائدہ: اس وظیفہ کا چوتھا فائدہ یہ ہے رزق اپنی پوری برکت کے ساتھ متوجہ ہوتا ہے بلکہ بے شمار پڑھنے والے تجربہ کار لوگوں نے یہاں تک کہا کہ رزق بڑھتا نہیں بلکہ اس کی بارش ہوتی ہے بند دروازے کھلتے ہیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ حلال رزق کے ایسے دروازے کھلتے ہیں جس سے پیاسی اور بھوکی نسلیں سیراب ہو جاتی ہیں۔ اہل تجربہ جن کو سالہا سال سے بتاتا آ رہا ہوں ان میں سے بعض نے کہا کہ یہ عمل اپنے لیے نہیں بلکہ نسلوں کیلئے رزق کی وسعت اور برکت کے دروازے کھلواتا ہے۔ ایسی جگہوں سے رزق ملتا ہے جہاں سے گمان نہیں ہوتا اور ایسے ہاتھوں سے طیب مال ملتا ہے جو سوچوں میں بھی نہیں آ سکتے۔ عطاء ہی عطاء ہوتی ہے' رحمت ہی رحمت شفقت ہی شفقت، فضل ہی فضل، کرم ہی کرم، برکت ہی برکت ہوتی ہے۔

پانچواں فائدہ: ایسی لاعلاج بیماریاں ایسے طریقے سے قابل علاج ہو جاتی ہیں اور اس طرح غیب کے خزانوں سے راہیں اور راستے کھلتے ہیں خود انسان حیران رہ جاتا ہے کیا واقعی ایسے ممکن تھا، کیا ایسے ہو بھی سکتا تھا' انسان کی سوچیں خود ساتھ دینا چھوڑ جاتی ہیں' جو شخص ہر طرف سے لاعلاج تھا وہ اس وظیفہ کی برکت سے قابل علاج ہو جاتا ہے۔

ایک صاحب اپنی مایوس والدہ کیلئے مشورہ لینے آئے' میں نے ان سے عرض کیا رمضان قریب ہے اگر آپ ہمت کر کے رمضان المبارک میں اٹھتے' بیٹھتے' چلتے' پھرتے' سوتے' جاگتے' وضو بے وضو، ہر پل' ہر سانس' ہر لمحہ ہر لحظہ پڑھ کر سوا لاکھ کر لیں اپنی والدہ محترمہ کی صحت و شفاء راحت اور کمال آنکھوں سے ملاحظہ کریں گے۔

رمضان کے تقریباً ڈیڑھ ماہ بعد کہنے لگے کہ 22 رمضان سے وہ والدہ جو خود اٹھ کر بیٹھ نہیں سکتی تھیں' مجھے سحری پکا کر کھلانا شروع کر دی' ایک نہیں ایسی بے شمار سچی کہانیاں، سلگتی داستانیں اور حقیقی واقعات ہیں اس وظیفے کے بارے میں اتنے فوائد ہیں جگہ کی کمی کیوجہ سے تحریر میں نہیں آ سکتے۔

چھٹا فائدہ: وہ شخص جو ہر وقت نظر بد' شا کی نظر رہتے ہیں یا ایسے بچے جن کو بہت جلد نظر بد لگ جاتی ہے یا ایسے لوگ جنکا کاروبار نظر بد کا شکار ہو گیا اور ان کی زندگی میں زوال اور پریشانی ہے اس مسئلے کا بہترین حل یہ وظیفہ ہے۔ بگڑا' پرانا جادو' الجھی پریشان زندگی' حاسدین کا حسد، دشمنوں کا شر، اپنوں یا غیروں کی شرارتیں، ہر پل جان کا خوف، عزت و رسوائی کا خوف ان سب گھمبیر مسائل کیلئے یہ وظیفہ تیر بے خطاء اور شفاء کا سچا راہبر ہے۔

ساتواں فائدہ: اس کا ساتواں فائدہ یہ ہے کہ ساری زندگی کرائے کے مکان میں گزر گئی یا ایک کمرے کے گھٹن زدہ گھر میں' ہر من یہ چاہتا ہے کہ آسودہ اور کشادہ رہائش مل جائے' پریشان کیوں ہیں رب کے خزانے میں کسی چیز کی کمی نہیں۔ اس کی عطاء کم ہے کیا؟ وہ بندوں سے غافل ہے کیا؟ کیا وہ اتنا مصروف ہے کہ ایک کی سنتا ہے اور دوسرے کی سن نہیں سکتا؟، ایک کو دیتا ہے دوسرے کو دینے سے قاصر ہے' وہ خالق لازوال ہے وہ مالک کن فیکون ہے جس نے ساری کائنات اور زمین کو بنایا اس کے پاس آپ کیلئے ایک چھوٹا سا ٹکڑا بھی نہیں یہ وظیفہ آپ اور آپ کی نسلوں کو ٹھنڈی چھت مہیا کریگا اور انشاء اللہ ضرور کریگا' اعتماد اور کامل یقین سے پڑھیں اور خوبصورت رہائش پائیں۔

آٹھواں فائدہ: اس کا ساتواں فائدہ یہ ہے کہ آپ کسی اچھی جگہ جاب یا ملازمت چاہتے ہیں' ہر تدبیر اختیار کر کے دیکھ لی ہے تمام راستے بند ہیں' روزی کا ہر دروازہ بند ہے اور اس پر پڑے تالے اتنے کند ہیں کہ کوئی چابی یعنی تدبیر تالے میں گھومتی ہی نہیں، آپ چاہتے ہیں کہ آپ اچھی سی ملازمت یا بہترین کاروبار یا بیرون ملک جانے کے راستے یا آپ کی اولاد' بھائی یا خاوند بہترین رزق پائے بس آپ پر اعتماد ہو کر صرف گھر کے افراد یہ وظیفہ پڑھیں۔

نواں فائدہ: اس کا آٹھواں فائدہ یہ ہے کہ ہر مومن کی تمنا ہوتی ہے کہ حج بیت اللہ کی زیارت کروں' بلکہ بار بار کروں' عمرہ کی سعادت حاصل کروں' بلکہ یہاں تک کہ خود بھی میرے گھر والے بھی حتیٰ کہ میرے مرنے کے بعد میری نسلوں کیلئے بھی حج بیت اللہ کی سعادتیں اور دروازے کھلے رہیں' مایوس ہونے کے بعد بھی آپ بہت سی دعائیں مانگ مانگ کر تھک چکے ہیں اور مایوسی کے قریب پہنچ چکے ہیں آپ اعتماد کر کے اور اللہ کا نام لے کر بس یہ وظیفہ شروع کر دیں۔ جتنا اعتماد' درد' بے قراری، بے چینی اور خلوص ہو گا اتنا جلد قبولیت کی راہیں کھلیں گی۔ غیب سے اسباب بنیں گے اور راستے کھلیں گے بس اعتماد اور بے چینی شرط ہے۔ بیشمار لوگ یہ وظیفہ پڑھ کر حج کی سعادت حاصل کر چکے ہیں جن کی تعداد کا احاطہ ناممکن ہے۔ **(باقی صفحہ نمبر 55 پر)**

(بقیہ: ایک عمل دس کرشمے)

دسواں فائدہ: اس کا دسواں فائدہ یہ ہے ہر شخص چاہتا ہے خیر کی غائبانہ دعائیں مجھے ملتی رہیں' واقعی اگر آپ چاہتے ہیں کہ اولین اور آخرین کی دعائیں موجودین اور غائبین کی سعادت مند دعائیں حتیٰ کہ سمندروں کی مچھلیاں ہوں یا زمین پر رہنے والے جانور، فضاؤں اور ہواؤں میں اڑنے والے پرندے یعنی بحر و بر کی ہر مخلوق آپ کیلئے بے تابانہ دعاؤں میں مشغول ہوجائے حتیٰ کہ آسمانوں کے فرشتے بھی آپ کیلئے دعا کریں، خود سوچیں اگر یہ ساری مخلوق آپ کیلئے دعا میں لگ جائے کیا کوئی مشکل مشکل رہے گی؟ کیا کوئی پریشانی پریشانی رہ سکتی ہے؟ کیا ہر ناممکن ممکن نہ ہوگا؟ کیا ہر دیوار راستہ نہ بنے گی؟ کیا ہر نہ ہاں نہ ہوگی؟ کیا ہر یاس آس میں نہ بدلے گی؟ کیا ہر نامرادی مراد میں نہ بدلے گی؟ تفکرات سے نجات دعاؤں کے ذریعے سے ممکن ہے، بے چینی اور پریشانی جس نے آپ کو بے بس کردیا، دعا خود بے چینیوں اور پریشانیوں کو بے بس کردے گی۔

قارئین! اتنے فوائد کے بعد جی چاہتا ہے آپ کو یہ دعا بتا ہی دوں۔

اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ وَلِوَالِدَیَّ وَلِلْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْاَحْیَاءِ وَالْاَمْوَاتِ۔

ہر پل ہر سانس کھلی تعداد میں دن رات نہایت کثرت سے اس کو پڑھیں کوشش ہو کہ رمضان المبارک میں ایک سوا لاکھ، دو سوا لاکھ، تین سوا لاکھ ورنہ ایک سوا لاکھ ہوجائے اگر مجبوری کیوجہ سے کچھ تعداد رہ جائے تو رمضان کے بعد پورا کرسکتے ہیں گھر کا ہر فرد پڑھے ورنہ گھر کے جتنے افراد زیادہ سے زیادہ پڑھ سکتے ہیں پڑھیں ہر بندہ اپنی تعداد پوری کرے' جتنا زیادہ سے زیادہ ان باسعادت راتوں میں پڑھیں گے اتنا کمال ملے گا۔ بندہ کی طرف سے ہر پڑھنے والے کو اجازت ہے۔

(بقیہ: نوجوان بیٹیوں کو موبائل دینے کا انجام)

تو میں اپنی جان اپنے ہاتھوں سے دیدوں گا لیکن میں آپکے بغیر جی نہیں سکتا۔ پھر ایک دن اس نے کہا کہ میرا دل چاہتا ہے میں آپکو غائب کرکے لے جاؤں کسی کو پتہ بھی نہ چلے لیکن پھر آپکی عزت اور آپکے والدین کی عزت کا خیال آجاتا ہے تو خود کو روک لیتا ہوں ورنہ یہ کب کا کرچکا ہوتا۔ آپ اللہ کیلئے میری ہوجاؤ میں آپکا محرم ہوں (استغفراللہ)

آپ پلیز مجھے بتائیں میں کیا کروں؟ میں اپنے گھر میں دل لگانے والی' شور مچانے والی ہوں لیکن اس پریشانی نے مجھے اندر ہی اندر سے دیمک لگادی ہے۔ میں نے اپنی والدہ کو تھوڑا سا بتایا لیکن انہوں نے مجھے کہا کہ بیٹا تمہارے والد صاحب تم پر خود سے زیادہ بھروسہ کرتے ہیں اور مرد میں شک کا عنصر بھی موجود ہے جو کہ کھلی حقیقت ہے۔ چچا ہو یا باپ ہوا گر ان کا بھروسہ اٹھ گیا تو کیا کرونگی میں انکو یہ سب کیسے بتاؤں؟

میں نے اسے کہا کہ یہ ممکن نہیں ہے میرے والدین نہیں مانیں گے تو اس نے کہا کہ میں تب تک آپ سے شادی نہیں کرونگا جب تک آپ کے والدین نہیں مانیں گے لیکن آپکو اللہ کا واسطہ ہے آپ کسی اور سے شادی نہ کرنا میں آپکو کسی اور کیساتھ سوچتا ہوں تو میرا خون کھول اٹھتا ہے۔

اس نے مجھ سے یہ بھی کہا ایک بار خود اپنے منہ سے کہہ دو کہ مجھے تمہارے ساتھ کوئی واسطہ نہیں اور تم جیو یا مرو مجھے کوئی فرق نہیں پڑتا' میں آپکی زندگی سے چلا جاؤنگا اور پورے 2 گھنٹے بعد آپکے شہر میں میری موت کا اعلان ہوگا' آپ آزمانا چاہو تو آزمالو۔

حکیم صاحب! آپ برائے مہربانی مجھے گائیڈ کریں میں کیا کروں میں اسے ایسے کیسے کہہ دوں کہ جیو یا مرو آخر میں بھی انسان ہوں' اگر اس نے ایسا کوئی قدم اٹھالیا تو کیا میں ذمہ دار نہیں ہوں گی؟ اور وہ جو اپنے والدین کی قسمیں اور اللہ تعالیٰ کی پاک ذات کی قسمیں...... میں کیا کروں......؟

(بقیہ: نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے)

ملا اگر بیان کروں تو آپ یقین نہ کریں۔ امن وسکون اور راحت کے متلاشی حضرات کی خدمت میں بس اتنا کہنا چاہوں گی کہ رمضان کا مبارک ماہ آرہا ہے اللہ سے لو لگائیں آپ دیکھیں گے کہ آپ کی تمام پریشانیاں چھٹ جائیں گی اور روحانیت کے روح پرور انوارات روز روشن کی طرح عیاں ہوں گے۔ **(جویریہ حمید، سرگودھا)**

(بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

کمزوریاں نظر آنے لگیں' غیبت ختم ہوگئی' اعمال کی زندگی کی وجہ سے گھر جنت بن گیا' قرضے ختم ہوگئے' کاروبار میں دن دگنی رات چوگنی ترقی نصیب ہوئی اور سب گھر والے اعمال کی زندگی کو اپنانے والے بن گئے۔ آج پتہ چلا کہ اعمال کی زندگی ہی فلاح کا راستہ ہے۔

حکیم صاحب میں آپ کی بے حد مشکور ہوں کہ آپ کی بدولت ہم گھر والوں کو اپنی اصل راہ کا علم ہوا اللہ آپ کی نسلوں میں اس دین کو تاباں کرے۔ **(آمنہ ملک' لاہور)**

(بقیہ: خدمت خلق پر اللہ کے انعامات)

اسکا بہنوئی بہت نالائق اور غیر ذمہ دار آدمی تھا۔ بیوی بچوں پر کچھ بھی خرچ نہ کرتا تھا اور ان کی کفالت بھی عبدالرحمان کے ذمہ تھی۔ چنانچہ اس نے بھانجی کا سارا ضروری جہیز بنایا' شادی کے جملہ انتظامات کیے اور بارات کو کھانا وغیرہ کھلا کر بیٹی کو عزت سے رخصت کردیا۔ اس واقعے کو تین ہی ماہ گزرے تھے کہ جون 1983ء میں عبدالرحمٰن کو لاہور کی ایک بہت اچھی بستی میں دس مرلے کا بنا بنایا کھلا، روشن اور ہوادار مکان مل گیا۔ وہ ذاتی وسائل سے عمر بھر بھی کوشش کرتا تو اس بستی میں تین مرلے کا پلاٹ بھی نہ خرید سکتا تھا...... مگر اللہ کا وعدہ بھی تو اٹل ہے کہ جو کوئی اللہ سے ڈرتے ہوئے کام کریگا، اللہ اس کیلئے مشکلات سے نکلنے کا راستہ پیدا کردیگا اور اسے ایسے راستے سے رزق دے گا جہاں سے اس کا وہم وگمان بھی نہ ہوگا۔" (سورۃ الطلاق، آیت 3-2)

(بقیہ: آیئے عہد کریں)

حضرت علی المرتضیٰؓ نے گھر جا کر جب اپنی بیوی فاطمۃ الزہراءؓ سے یہ سوال کیا تو انہوں نے جواب دیا "لایرین الرجال ولا یرونھن" نہ اسے غیر محرم دیکھے اور نہ ہی وہ نامحرموں کو دیکھے' آپ ﷺ نے یہ سن کر فرمایا' تم نے سچ کہا' اے فاطمہؓ تو میرے جگر کا ٹکڑا ہے۔ خواتین اسلام کی شاندار تاریخ ہمیں بتاتی ہے کہ روئے زمین پر فاطمۃ الزہراءؓ وہ باحیا خاتون ہیں جنہوں نے زندگی بھر کسی نامحرم کو نہیں دیکھا اور نہ کسی نامحرم نے انہیں دیکھا' زندگی کے بعد بھی انہیں اس حیا کی حفاظت کی اتنی فکر تھی کہ دنیا سے رخصتی کے وقت آہستہ آواز میں ان کی وصیت رشتے ناطوں یا جائیداد کی تقسیم کے بجائے تین پہلو لیے ہوئے تھی۔

1۔ میرے مرنے کا زیادہ چرچا نہ کیا جائے۔ 2 مجھے رات کی تاریکی میں قبر کے سپرد کیا جائے۔ 3 میری میت والی چارپائی کے سرہانے اور پائنتی پر ٹہنیاں کھڑی کرکے ان کے اوپر چادر تان دی جائے تاکہ جنازہ اٹھانے والوں کو ان کے جسم کی اونچان، نیچان کا علم نہ ہو۔ **عزیز بہنو!** اس کے بعد مزید اتنا کہوں گی آج وقت ہے ہر ایک اپنا خود محاسبہ کرے' جواب از خود مل جائیگا' سوچیۓ اور ان معاشرتی خرابیوں کو دور کرنے میں اپنا مثالی کردار ادا کیجئے۔